



ズッキーニリゾット

ズッキーニのやさしい甘みを引き出した、シンプルで奥行きのあるリゾット。ズッキーニを粗くすりおろして加えることで、自然なとろみと一体感が生まれ、口当たりはなめらかに仕上がります。仕上げにバターとパルミジャーノ・レッジャーノを加えることで、コクと旨味が重なり、満足感のある一皿に。軽やかさとクリーミーさを兼ね備えた味わいは、日常の食卓を少し特別にしてくれます。

使用商品

カルナローリ

(2人分)

- ・リーゾ・ガッロ カルナローリ(米) 160g
- ・ズッキーニ 1本(約200g)
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・コンソメスープ 500~600ml
- ・白ワイン 50ml
- ・バター 20g
- ・粉チーズ 30g
- ・オリーブオイル 大さじ1 仕上げ
- ・塩 適量

- 材** 料
- ・黒こしょう 適量
 - ・レモン(皮のみ) 適量

① ズッキーニは半分を粗すりおろし、残りは角切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りの玉ねぎを弱火で炒め、透き通ったら洗っていないカルナローリ米を加えて軽く炒める。

② 米の色が透明になってきたら、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、熱したコンソメスープを少しずつ加えながら中火で炊く。途中ですりおろしたズッキーニを加え、仕上げ直前(15~20分後程度)に角切りも加えて軽く火を通す。

③ 米が少し芯が残る食感のアルデンテになったら火を止め、バターと粉チーズを加えて混ぜる。最後にレモンの皮を少量すりおろし、塩と粗挽きの黒こしょうを振って仕上げる。

手順 ★野菜ブイヨンがあればコンソメスープの代わりに使用すると、より繊細な仕上がりになります。