



## 海老とアスパラのリゾット

春を感じるリゾットです 海老とアスパラは、ピンクとグリーンで見た目にも爽やかなリゾットです。アスパラは春が旬なので、ぜひ春に試していただきたいリゾットですね。リゾット用のお米はイタリア米を使用していますので、柔らかくなりすぎず適度な食感を残すのでリゾットにはピッタリです。

## 使用商品

- ・ カルナローリ
- ・ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・ カルナローリ米....130g
- ・ にんにく(みじん切り)...1片
- ・ 玉ねぎ(みじん切り)...30g
- ・ オリーブオイル...適量
- ・ 白ワイン....50ml
- ・ アスパラガス(5cm程度にカット)...5本
- ・ 海老(殻をむく)...6尾
- ・ ブイヨン(固形を水に溶く)...400ml

材  
料

- ・ 粉チーズ...大さじ1
- ・ バター....10g

手  
順

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。海老は殻をむき背ワタを取り、軽くソテーして取り出しておく。アスパラは下の方の固い皮をむき、少量の塩を入れたお湯でゆで一口大に切っておく。
- ② 鍋またはフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを弱火で炒める。香りが出たらお米を洗わずに加えて炒める。
- ③ 表面が透明になったら白ワインを加え水分が飛ぶまで炒める。
- ④ ③にブイヨンをおたま1杯ずつ加えていく。水分が少なくなったらお玉1杯ずつ追加する。10分ほど繰り返す。
- ⑤ ブイヨンの残りが少なくなったらアスパラとエビを入れ、米がアルデンテになるまで火を通す。仕上げにバルミジャーノとバター、塩こしょうで味を調えて出来上がり。