



鮭のリゾット

鮭の旨味たっぷりリゾット イタリアの家庭料理の定番、鮭(サーモン)のリゾット。お米が鮭とスープの風味をしっかり吸収し、旨味たっぷりの一皿に仕上がります。休日の食事や秋の夜にぴったりの、心も体もほっとする一品です。

使用商品

カルナローリ

(2人分)

- ・カルナローリ(お米)...150g
- ・鮭(2cm角にカット)...150g
- ・玉ねぎ(みじん切り)...1/2個
- ・白ワイン....50ml
- ・コンソメスープ....500ml
- ・オリーブオイル...大さじ1
- ・バター....15g
- ・粉チーズ....30g

材
料

- ・塩こしょう...適量
- ・パセリ...適量

① 鮭を塩こしょうで下味をつける。

② コンソメを500mlのお湯で溶いておく。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を焼く。中まで火が通ったら一旦取り出し身をほぐす。(骨を取り除く)

④ 同じフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るまで炒める。

⑤ カルナローリを加え、1~2分炒める。白ワインを加え、アルコールを飛ばす。コンソメスープをお玉1杯ずつ加え、お米がスープを吸収するまで煮る。これを繰り返し、アルデンテになるまで煮る。(中火で15分ほど)

手
順

⑥ (5)を器に盛りつけ、焼いた鮭をリゾットにのせる。お好みで粉チーズとパセリを加え、黒こしょうで仕上げる。