

<雑穀米の香草リゾット>

～片桐 智子先生考案～

【材料】4人分

雑穀米 …………… 2カップ
ブイヨンストック・水 (1:1) …3カップ
たまねぎ (みじん切り) ………大さじ1
オリーブ油 ……………大さじ1
白ワイン ……………大さじ1
塩・こしょう ……………適量
イタリアンパセリ ……………適量

(下記材料は作り方②に使用)

ナチュラルチーズ …………… 100g
白ワイン …………… 50cc
ブイヨンストック …………… 3カップ
カレンデュラ ……………大さじ2
レモンバーム ……………大さじ1

【作り方】

- ① 雑穀米はさっと洗ってそのまま水に浸けて、1時間以上おく。
- ② ナチュラルチーズは、細かく刻んでワインを加えて10分程おき、ブイヨンストックにハーブを入れて浸けておく。
- ③ 鍋を熱してオリーブ油を入れてたまねぎを炒め、①の米を加えて更に炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ④ ③にブイヨンストック・水と白ワインを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして30分炊き、10分蒸らす。
- ⑤ ④に②を加えてひと混ぜし、更に2～3分程火を通して器に盛り、イタリアンパセリを散らす。