

魚介のリゾット

材料（4人分）（フライパン 24cm 使用時）

◇ヤリイカ	1 ぱい	
◇海老（中）	8 尾	
◇アサリ	12 個	
◇トマト	大 2 個	
◇ 玉ねぎ（みじん切り）	1/4 個分	
◇ セロリ（みじん切り）	大匙 2 杯	
◇ ニンニク（みじん切り）	2 片分	
◇ パセリのみじん切り	大匙 1 杯	
◇ 米	200g	
◇ フュメ・ド・ポワソン（魚のブイヨン） 又はチキンブイヨン	800cc~1000cc	
◇ 白ワイン	50cc	
◇ 塩、こしょう		
◇ オリーブオイル	大匙 4 杯	



作り方

1. ニンニクは叩いて潰してからみじん切りにする。
2. トマトは湯剥きして種を取り、ザク切りにしておく。
3. アンチョビのみじん切りにしておく。
4. イカは内臓と軟骨を取り出し、皮を剥いて水気をペーパータオルで取っておく。一口大に切り分けておく。
5. 海老は洗って背割りに切り、背ワタを取っておく。アサリは海水程度の塩水に入れて砂抜きをし、よく洗っておく。
6. m. design lamina のフライパンにオリーブオイル大匙 2 杯を入れ、海老とイカを、旨みを閉じ込めるために両面焼いて取り出しておく。
7. 魚介の旨みの残ったフライパンに必要であれば、オリーブオイルを足し、ニンニクのみじん切り 1 片分を加え、ゆっくりとニンニクの香りが立って来るまで弱火で炒める。
8. ニンニクの香りが立ってきたら、玉ねぎ、セロリのみじん切り、それぞれ大匙 2 杯とパセリのみじん切り小匙 1 杯を加え、しんなりするまで炒める。
9. 生米を洗わずに加え、透き通って来るまで炒めたら白ワインを加える。トマトの粗みじん切りも加え、良く混ぜる。鍋に温めておいたブイオンをカップ 1 杯ずつ加えて、かき混ぜながら煮て行く。
10. 米の汁気を見ながらブイオンを少しずつ加えていく。18 分でアルデンテに炊き上がるようにするが、13 分煮たところで、取り出しておいた海老、イカ、アサリを加え、蓋をして煮て行く。
11. 米が煮上がったら、塩、こしょうで味を調える。レモンを添えていただく。

