

ラジオ福島 コラボレーション番組

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **12月** ニラ



角打ちビストロ KURAHIRO 蔵ひろ
ニラのリゾット

材料(2人前)

- ◎ニラ……………1/2束
- ◎生米……………1合
- ◎オリーブオイル……………30cc
- ◎にんにく……………1/2片
- ◎バター……………10g
- ◎粉チーズ……………30g
- ◎ブイヨン……………400cc

作り方

- ①沸騰したお湯に固形ブイヨンを入れ、ブイヨンを作る。スープとして飲めるぐらいの味にする。
- ②ニラを3cmぐらいの長さにカットする。
- ③にんにくをみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ、弱火で香りを出す(焦がさないように注意)。にんにくがフツフツして香りが出てきたら、弱火のまま生米を入れてオリーブオイルと馴染ませる。※米は洗わない。
- ⑤米とオリーブオイルが馴染んだら、ブイヨンを150cc程入れ、沸騰するまで強火にする。沸騰したら弱火で米にブイヨンを吸わせる。この間にバターでニラを軽く炒める。炒めたらボウルに移しておく。
- ⑥米がブイヨンを吸って水分がなくなってきたら、また150cc程ブイヨンを入れ強火にして、沸騰したら弱火で水分を米に吸わせる。
- ⑦水分がなくなってきたら米の硬さを確認する。まだ固い時は、残りのブイヨンを入れまた同じ工程で水分を吸わせる。米の硬さを確認する。まだ硬さを感じる時は水を入れ硬さを調整する。
- ⑧米が水分を吸ったら、炒めたニラを入れリゾットと和える。
- ⑨火を止めて粉チーズを入れて木ベラで混ぜれば出来上がり。お好みでブラックペッパーを振る。



今月の
お店

角打ちビストロ KURAHIRO 蔵ひろ
福島県福島市新町 8-41 TEL.024-573-4247