



調理時間
60分

小さなびっくりイボット

作り方

- 1 米を洗う。だし汁を作っておく。
- 2 玉葱をみじん切り、椎茸を1cm角、アスパラを1cmの長さにそれぞれ切る。
- 3 大葉を千切りにして、水につけてあくを抜く。
- 4 あたたかいだし汁にみそを溶かし、牛乳を加える。
- 5 別の鍋にバターを入れ、**2**を炒める。米を加え、透明になったら**4**を少し入れ水分がなくなってきたら少し足す。これを4~5回繰り返して、水分がなくなってきたら火を止め、大葉、桜えびを混ぜる。
- 6 **5**をセルクルで丸く抜き、チーズをのせて200℃のオーブンで2分半焼く。

【あしらい】

- 1 アスパラを塩少々(分量外)を入れたお湯でゆで、縦半分にはスライスする。
- 2 フライパンにとけるチーズを乗せ、その上に桜えびを乗せて加熱し、「チーズせんべい」をつくる。
- 3 アスパラの上に焼きあがったチーズリゾットを乗せ、**2**とシブレットをあしらう。



- 米と具材を煮詰める時に、液体を初めから全て入れるのではなく、少しずつ入れる事によりみその香りを無駄に飛ばしてしまわないようにしています。
- 大葉と桜えびを混ぜる事で、風味が良くさらに味のアクセントになります。

中矢 有紀さん

材料(4人分)

米……………1カップ
玉葱……………1/4個
椎茸……………1枚
アスパラ……………2本
大葉……………5枚
桜えび……………大さじ1と1/2
だし汁(水・昆布・かつお節)
……………150cc
みそ……………小さじ1と1/2
牛乳……………300cc
バター……………12g
とけるチーズ……………40g

【あしらい】

アスパラ……………6本
桜えび……………5g
とけるチーズ……………30g
シブレット……………8本