

RISOTTO CON CAVOLO NERO

カーボロネロの Risotto



*3~4人分

《材料・調味料 (ブロード)》

たまねぎ (*1)	...	1/2個
にんじん (*1)(イタリア野菜: バーニャカウダ)	...	1/2個
水	...	1.5ℓ
塩	...	適量

《材料・調味料》

生米	...	250g
カーボロネロ(イタリア野菜)	...	250程度
料理酒	...	100g
醤油 (*2)	...	20g
無塩バター	...	20g
カッテージチーズ	...	60g
生くるみ	...	40g

*1季節の野菜など、お好みのものでOK!

*2パルミジャーノ・レッジャーノやグラナパダーノなどのチーズを使用する場合、醤油は入れず、チーズを約80~100g使用する。

《作り方 -ブロード-》

- ① 水を1.5ℓ鍋に入れる。
- ② たまねぎ、にんじんの皮をむいて適当な大きさに切り、鍋に入れて火にかける。
- ③ 塩を加えて煮こむ。
- ④ たまねぎ、にんじんを取り出す(とりだした野菜はとっておく)

《作り方》

- ① カーボロネロをざく切りにして洗ってその一部を別にとっておく。
残ったカーボロネロにブロード200mlを加えハンドブレンダーで混ぜる。
- ② 生米を洗わずフライパンに入れ、強火できつね色になるまで炒める。
- ③ 料理酒を加え、①で混ぜたカーボロネロ・ブロードも加える。
- ④ 醤油も加え、火を中火にする。
(パルミジャーノ・レッジャーノチーズ等を使用する場合は醤油は加えない)
- ⑤ ブロードをおたまで少しずつフライパンに加えていく。(①も合わせ、合計で約550~650ml程度)
焦げ付かないよう木べらでときどきチェックし、煮立ったら弱火にする。
- ⑥ 約20~25分煮こんで火を止め、無塩バター、①でとっておいたカーボロネロを加えフライパンを振り、木べらで軽く混ぜる。カッターチーズも盛り付けで飾る分を少し残し、混ぜる。
(パルミジャーノ・レッジャーノチーズ等を使用する場合はここでバターと一緒に加える)
- ⑦ お皿に盛り付け、きざんだ生くるみと⑥で残しておいたカッターチーズを飾る。