

## 有頭えびのリゾット

【533kcal/1人当り】

調理時間  
80分

えびの旨みをお米と一緒に楽しむ味わい豊かな、贅沢なリゾット。少し手間がかかりますが、でもお魚の旨みは格別。



クリスマスや新年お年賀のごちそうに、ぜひトライしてみてください！

東信水産お魚かんたんレシピ



### 材料 (2人分)

有頭えび	6尾
にんにく(皮むき)	1/2片分
玉ねぎ(皮むき)	1/2個分
米	1カップ
マッシュルーム(皮むき)	3個
白ワイン	1/4カップ
A ホールトマト缶	1/2カップ
水	2カップ
イタリアンパセリ(皮むき)	適宜
オリーブ油・塩・こしょう	各適宜

### 作り方

1. えびは背わたを取り、オリーブ油をしいたフライパンで中強火で炒める。色が変わったらいす取り出す。4尾は頭・殻・尾をはずし身を食べやすく切る。残りの2尾は殻のみはずす。
2. 同じフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。香りが出たら玉ねぎの半量と、①ではずしたえびの、頭・殻・尾を加え、つぶしながら炒める。Aを順に加え、弱火で40分ほど煮る。目の細かいザルでギュッと濾してから、600mlになるように熱湯を足す。
3. 鍋にオリーブ油大さじ2をしき、残りの玉ねぎとマッシュルームを入れ弱火で炒める。米を加え、油がまわったら②のスープを数回に分けて加える。時々混ぜながら弱火で煮て、15分ほど経ち少しだけ芯が残るくらいになったら、塩小さじ2/3とこしょう少々で味を整え、えびの身を加えざっくりと混ぜ、皿に盛る。頭と尾付きのえびとイタリアンパセリを飾る。



## 有頭えびのリゾット

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

