



牡蠣とほうれん草の リゾット

Risotto alle ostriche con spinaci

Kaki

~カキ~

冬に美味しい牡蠣とほうれん草を
たっぷり使って、見た目も鮮やかな
ごちそうリゾットに。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



牡蠣とほうれん草の リゾット

Risotto alle ostriche con spinaci

527 kcal (1人分)

調理時間 30分

材料 (約2人前)

米(洗わないで使用) …	140g
牡蠣 ……	12個
ほうれん草 ……	1/4束
プチトマト ……	8個
ニンニク ……	1片
白ワイン ……	40ml
生クリーム ……	40ml
塩、黒コショウ ……	適量
オリーブオイル ……	45ml
水 ……	適量

Point!

牡蠣は火を通しすぎると硬くなるので一旦取り出し、うまみが詰まった牡蠣の水分を先にお米に吸わせませす。

Buono!



作りかた

- ほうれん草の半量は茹で、水気を切りミキサーでペースト状にしておく。残りの半量は一口大に切っておく。プチトマトは半分に切っておく。
- フライパンに潰したニンニク、オリーブオイル10mlを入れて弱火にかける。
- ニンニクの香りがたってきたら、牡蠣、白ワインを入れて、強火にしてアルコール分を飛ばす。牡蠣の身と水分は分けておく。
- 別のフライパンにオリーブオイル5ml、米を入れて弱火で炒める。
- 塩を少量、3の牡蠣から出た水分、ほうれん草、ほうれん草のペースト、プチトマト、生クリーム、米が被る程度の水を加えて加熱する。
- 水分がなくなってきたら水を足す。この作業を米が好みの硬さになるまで繰り返す。
- 米が好みの硬さになったら、塩で味を調え、オリーブオイル30mlを加えて、よくかき混ぜる。
- 牡蠣を加えて軽く混ぜ合わせて、お皿に盛り付け、黒コショウをかけて、完成。



料理・文 cuoco KEITA ©東信水産株式会社