

食育白

Vol.15 新米リゾットで お米を楽しもう!

身近にある主食「米」をもっと食べよう。

「お米は炊けるまで時間がかかるし、おかずにも手がかかるから、今日はパスタ！」なんてこと、よくありますよね。手軽にすぐ出来る一品メニューの代表格、うどんやパスタ・ラーメンに使用されている小麦の自給率は平成20年度の概算で約14%。その原料のほとんどが遠い外国から輸送されています。一方、私達の身近に存在するお米の自給率は昭和40年代からほぼ変わらず95%。美しい田が広がるお米の国・秋田に暮らしているのですから、フードマイレージ(食物が運ばれてきた距離)が最小限、作った人の顔が見える安全で良質な食材、「お米」の食べ方をもっと工夫してみませんか？

簡単&おしゃれなリゾットでお手軽お米レシピ

「そうは言っても、パスタ大好き。」そんなあなたにぜひ定番メニューに加えてもらいたいのが、お米が主役なのに出来栄もおしゃれな一品料理、リゾット。どこの家庭にもある固形スープやバター・オリーブオイル・玉ねぎと季節の食材、それにお米があればスピーディに美味しく出来ちゃうのです。

リゾットライ!の前の 基礎知識!

●お米は無洗です

お米を洗うと水分で割れやすくなったりスープを吸収しなくなるので洗いません。気になる場合は精米したてか無洗米で挑戦してみてください。

●15分は鍋の前!

木べらで混ぜ続けなくてはならないので、他のメニューの下ごしらえはすべて済ませて鍋の前に立つべし。

●アルデンテ厳守

日本のご飯に比べて固めの仕上がりのリゾット。イタリアではパスタと同列だからアルデンテが基本です。

●熱々で食べる

冷めたリゾットは美味しさ半減。つくり始める前にテーブルセッティングを万全にして、盛り付けるお皿も暖めておくと熱々のまま楽しめます。

材料はすべて
2人前です。

盛り付けは
子供にお任せ。
意外な才能を
発揮したりして。
(写真は大豆とかぼちゃ)

●パルメザン チーズ

材料:米120g、玉ねぎみじん切り大さじ3、バター35g、コンソメスープ450cc、パルメザンチーズ30g、塩こしょう

- ①鍋にバター15gを溶かし、玉ねぎを中火で丁寧に炒める。
- ②お米を加え、良く炒める。
- ③熱したスープを3回に分けて加える。
(※木べらで混ぜながらひたひたくらいまで減ったら加え、3回で煮込み時間20分、鍋をゆすると平らになる程度のゆるさ)
- ④米粒を食べてみて、少し固めで芯がある程度(アルデンテ)で火から下ろす。
- ⑤残りのバターとパルメザンチーズを加えて塩こしょうで味を調える。

●かぼちゃ

材料:かぼちゃ80g、米120g、玉ねぎみじん切り大さじ3、バター35g、コンソメスープ450cc、パルメザンチーズ20g、塩こしょう

- ①皮をむいたかぼちゃを1cm角のさいの目切りにしてレンジにかけ柔らかくしておく。
- ②フライパンにバター15gを溶かし、玉ねぎを中火であめ色になるまで炒める。
- ③お米を加え、良く炒める。
- ④熱したスープを3回に分けて加え、(※)アルデンテの手前で残りのかぼちゃを加える。
- ⑤アルデンテに煮たら火からおろし、残りのバターとパルメザンチーズを加えて塩こしょうで味を調える。

●たこの ペペロンチーノ

材料:ゆでたこ200g、米120g、にんにく・パセリのみじん切り各小さじ1、赤唐辛子1/2本、紫玉ねぎ1/2コ、オリーブオイル40cc、バター10g、コンソメスープ400cc、白ワイン50cc、塩こしょう

- ①輪切りにした紫玉ねぎをオリーブオイル10ccで炒めて取り出す。
- ②鍋に20ccのオリーブオイルを熱し、スライスしたたこをカリカリに炒め、にんにく、小口切りの赤唐辛子、パセリ半量を加える。
- ③お米を加えて炒め、白ワインを加える
- ④熱したスープを3回に分けて加え、(※)アルデンテに煮る。
- ⑤残りのオリーブオイル・パセリとバターを加え、アルデンテで火からおろし、塩こしょうで味を調え、炒めた紫玉ねぎをのせる。

●ミートソース

材料:ミートソース(手作りまたは市販品)大さじ4、米120g、玉ねぎみじん切り大さじ3、パルメザンチーズ20g、パセリのみじん切り各小さじ1、バター35g、コンソメスープ450cc、塩こしょう

- ①鍋にバター15gを溶かし、玉ねぎを中火で透き通るまで炒める。
- ②お米を加えてさらに炒め、ミートソースを加える。
- ③熱したスープを3回に分けて加え、(※)アルデンテに煮る。
- ④パルメザンチーズとパセリ、残りのバターを加えて火からおろし、塩こしょうで味を調える。