



蕎麦米とあさりのリゾット

河治清治さん作

材 料

2人分

蕎麦米	80g
アサリの剥き身	160g
オリーブ油 大さじ 1 と 1/2	
熱湯	300ml
塩	少々
仕上げのオリーブ油 大さじ 1	
パルミジャーノ	適量
パセリのみじん切り	適量

作り方

- 1 鍋にオリーブ油を熱し、蕎麦米を入れて木べらで炒める
- 2 蕎麦米全体に油がまわったら熱湯250mlを加え沸騰したら火を弱めてよくかき混ぜる
- 3 水分が少なくなってきたら残りの湯を4~5回に分けて加える
絶えずぐつぐつ煮たった状態にして水分がなくなったら次の湯を加えよく混ぜながら火を通す、
最後の湯を加えるときにアサリを一緒に入れる
- 4 水気がなくなったら味を見て、塩で味をととのえる
- 5 オリーブ油を回し入れて火を止め、器に盛ってすりおろしたパルミジャーノとパセリをふりかける