



アサリとアスパラのリゾット



アサリのうま味で炊いたイタリア風の汁気の多い炊きご飯です。リゾットの醍醐味とも言えるアルデンテに仕上げるには、とがずに使える無洗米「あらうまい！」がとても便利です。あらかじめヌカが取り除かれているので、ご飯の味が入りやすいというメリットもあります。疲労回復に効果的なアスパラの緑色が鮮やかで、春らしい一皿です。

材料	(4人分)
無洗米	2カップ
アサリ(殻つき)	600g
白ワイン	100ml
マッシュルーム	8口
玉ねぎ	1/2口
オリーブオイル	大さじ2
バター	15g
水	1000ml
固形スープ	1コ
セロリの葉(あれば)	少々
ニンジン(あれば)	少々
グリーンアスパラガス	4本(70g)
アサリの蒸し汁+スープ	300ml
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ4

作り方

- 調理する30分程前に無洗米をサッと洗い、ザルに上げておきます。
- 鍋にアサリと白ワインを入れて火にかき、フタをしてアサリの口を開かせます。口が開いたら、熱いうちに殻から身を取り出し、身は水に漬けます。蒸し汁は漉しておきます。(蒸し汁は後で使います。)
- マッシュルームは4つ割りにし、玉ねぎはみじん切りにします。
- 厚手鍋にオリーブオイルとバターを火にかき、③を炒めます。
- 分量の水を沸騰させ、スープの素と野菜くずを入れてスープストックを作ります。
- ④に①を入れ、米の表面が熱くなるまで炒めます。まず400mlのスープを入れて中強火で炊きます。米の表面に水分がなくなったら、再び200mlのスープを入れます。焦げ付かないように鍋の底を時々かき混ぜます。
- アスパラの皮と硬いところをピーラーでむぎ、25cmの長さに切ります。
- ⑥を中強火から弱火にし、②のアサリの蒸し汁とスープを混ぜたものを300mlと⑦を入れて、米に少し芯が残るような状態になるまで煮て、塩と白こしょうで味を整えます。
- ②のアサリの身とパルメザンチーズを混ぜ入れ、フタをして5分間蒸らします。

※写真には青味を添えました

🍱 お花寿司(梅と椿)



近年特に人気の高い飾り巻き寿司です。ピクニックや行楽などに持っていくと、みんなの注目の的になること間違いなし。パーティーの一品としてもおすすめです。作る人によって少しずつ異なる切り口もお楽しみのひとつ。子どもと一緒に作るのも、良い思い出になるでしょう。

材料	(4人分)
《すし飯》	
米	3カップ
水	650～700ml
酒	大さじ2
<A>	
酢	70ml
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2弱
《お花寿司・梅》	
すし飯	880g
のり(2切サイズ)	12枚
おぼろ	60g
Kウィンナー(10cm長さ)	4本
野沢菜(10cm長さ)	20本

作り方

- 1 米を分量の水と酒で1時間程浸水し、普通に炊いて10分間程蒸らします。
 - 2 ①に<A>の合わせ酢を打ち、手早く冷ましてすし飯を作ります。
- ※ 下記からは1本分の材料で記載します。(のりは2切サイズを1枚と数えます。)
- 3 すし飯100gをボウルに入れ、おぼろと混ぜて5等分します。
 - 4 のりを3等分にして長い辺を横にして置き、手前側に③を細長くのせて丸く巻きます。同様に計5本巻きます。
 - 5 のり1枚と1/3をすし飯数粒でつなげます。
 - 6 残りのすし飯(120g)を左5cm程残して広げます。
※はじめに3ヶ所ぐらいに分けておくと広げやすいです。
 - 7 野沢菜・④の細まき・ウィンナーをのせます。
 - 8 左手で巻きすを持ち、のりを片側ずつかぶせてとじます。
巻きすを上にかぶせて横をおさえます。1本を4等分に切ります。
- ※残った寿司飯は刺身マグロをのせて、ラップで丸く握って花に見立てます。
※写真の花の芯はゆでた卵黄を裏ごししたものです。

🍷 イカスミのパエリア



「おいしいパエリアが食べたいと思っても、なかなか巡り合えない」という人に、これこそが自慢の味！と言われる絶品レシピをご紹介します。話題の一皿になること間違いなしです。疲労回復や解毒作用のあるタウリンが豊富なイカは、これから暑くなる季節にすすんで食べたい食材です。

材料	(4人分)
米	1・1/2カップ
水	600ml
固形スープ(チキン味・刻む)	1コ
マッシュルーム	4コ
赤パプリカ	20g
豚コース肉(トンカツ用)	100g
紋甲イカ	100g
オリーブ油	大さじ2
赤唐辛子(種を取って輪切り)	1本
にんにく(みじん切り)	中1/2粒
玉ねぎ(粗みじん切り)	40g
サフラン(あれば)	ひとつまみ
イカスミペースト	2袋(8g)
塩	小さじ2/3強
ミニトマト(縦4等分)	2コ
グリーンオリーブ(種抜き・あれば)	8コ
レモン(くし切り)	1/2コ

作り方

- 1 米は調理する20分程前にザッと洗い、ザルに上げます。
- 2 鍋に水と固形スープの素を入れてスープを作ります。
- 3 マッシュルームはスライスし、赤パプリカは粗みじん切りにします。豚肉は脂身を取って1cm角に切り、イカも1cm角に切ります。
- 4 パエリア鍋にオリーブ油を入れ、赤唐辛子とにんにくをじんわりと香りが出るまで炒め、鍋の周りにも油をいきわたらせます。玉ねぎとサフランを加え、さらに炒めます。
- 5 ④に③を入れ、イカスミペーストを加えて炒め、②のスープ(温かいもの)を300ml入れて①と塩を入れます。フタをし、中弱火で時々かき混ぜながら7~8分間煮ます。(鍋の位置を変えながら煮るとムラができません)
- 6 ⑤に②のスープを100ml~120ml足し、フタをして5分間煮て、火を止め一度混ぜてから、再びフタをし、10分間程度蒸らします。(芯が残る程度のアルデンテに煮ます)
- 7 ⑥にトマトとオリーブ、レモンを飾ります。

※写真にはイタリアンパセリを添えました。

🔒 スモークサーモンとナッツのパーティおにぎり



どんなパーティでも、ひと口おいしいご飯を食べたいものです。パーティにピッタリのかわいいサイズ、おしゃれ感。カリカリとした食感のナッツと大葉、スモークサーモンの香りで魅力的なおにぎりに。代謝を助けるビタミンB群や抗酸化作用の高いビタミンE、ミネラル類、食物繊維が豊富なナッツは、おにぎりに入れるとまた違ったおいしさです。

材料	(4人分)
米	1カップ
スモークサーモン(スライス)	50g
ダイスアーモンド	10g
大葉	10枚
塩	適量
白こしょう	少々

作り方

- 1 米は洗い、普通の水加減で30～1時間浸水し、炊きます。
- 2 サーモンは皿に並べてラップをし、火が通るまでレンジにかけ、箸で身をほくします。
- 3 ダイスアーモンドは、軽く炒ります。
- 4 大葉は軸を切って粗く刻み、水に晒してザルに上げ、キッチンペーパーでよく水気を絞ります。
- 5 ①に②～④と塩と白こしょうを入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- 6 1コ40g位のおにぎりを10コ作り、器に盛ります。

※写真にはちょうちょ型で抜いたにんじんを茹でたもの、イタリアンパセリなどを添えました。