

## かぼちゃのリゾット



材料（2人分）

米140cc、かぼちゃ80g、  
玉ネギ1/8個、ベーコン15g、  
バジリコ2枚、イタリアンパセリ2枝、ブイヨン400～500cc、バター20g、白ワイン大1、パルミジャーノ・レジャーノ大1、塩・コショウ適量、EXV（エクストラバージン・オリーブ油）適量

作り方

- 1 かぼちゃは2cmくらいの角切りにする。玉ネギはみじん切り、ベーコンは千切り、バジリコはざく切り、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- 2 かぼちゃを塩少々を入れた水で下煮する。竹串が通るようになったらザルにとる。
- 3 フライパンにバター（10g）を溶かし、玉ネギを透き通るまで炒める。ここにベーコンを入れ、色がつくまで炒める。EXVを加え、米を入れてかき混ぜる。白ワインを加え、水気が飛ぶまで炒める。
- 4 ブイヨンをはたはたになるくらいに入れ、中火で15～20分煮る。途中でブイヨンが少なくなったら加える。これを何度か繰り返し、アルデンテ（米の芯に歯ごたえが残る程度）に仕上げる。出来上がりの少し前に、かぼちゃを加え、かき混ぜて溶かし込むようにする。
- 5 塩・コショウで味を整え、火を止めてバター（10g）パルミジャーノ・レジャーノ、バジリコを加え、かき混ぜる。平皿に盛り、EXVを少量たらし、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。



料理のポイント

- 1 米は洗わないで使います。
- 2 ブイヨンは一気に全部入れないで、必ずはたはたになる程度入れ、足りなくなったら継ぎ足す。ブイヨンが濃すぎと思ったら、水を加えます。
- 3 米を煮るときは、粘りを出さないため、できるだけかき混ぜないようにします。