

Risotto alla pescatore

魚介のリゾット



【材料】 4名分

アサリ	9～12粒
いか	小1杯
殻付きえび	5～6尾
グリーンピース (冷凍でも)	カップ 1/3
ミニトマト	5～6粒
イタリアンパセリ	少々
にんにく	1片
オルチョサンニータ	大さじ2
塩	少々
水	適宜

■下処理

- ・ アサリの砂出しをしておく
- ・ イタリアンパセリをみじん切りにする
- ・ えびや殻と尻尾、背わたを取る
- ・ いかは内臓取り皮をはいでおく

米	200g
塩 (ゆでるとき)	0.5%

【つくり方】

- 1) えびといかは同じ大きさに切る—1.5cm角 (小さめ・米とのバランスのため)
- 2) トマトを手でつぶしておく
- 3) フライパンにオルチョサンニータを注ぎつぶしたにんにく、つぶしたミニトマトを入れる (トマトの汁は後ほど入れる)
- 4) 火をつけて塩を少々加えてトマトを炒める。ぐじぐじになったらいかとえび、イタリアンパセリの半分を入れグリーンピース、ミニトマトの汁と水を具の 1/3 位がひたひたになるように加える。アサリも入れて蓋をして中火で煮る (約5～6分)
- 5) アサリの殻が開いたらスープの味をみて塩が足りなければ足してちょうど良い塩加減にしておく—米がゆだるまで火を止めてふたを取っておく
- 6) 米は1.5リットル以上の水を沸騰させ0.5% (1.5ℓだったら7gほど) の塩を入れ米を洗わずにそのまま入れる再沸騰したら中火で約15分ゆでる
- 7) 少し硬めに茹で上げざるにとる。よく水気をきって先ほどのソースを火にかけて米を加える
- 8) 米にソースが染みてきたらOK (約3分ほど) 皿に盛り付けイタリアンパセリを散らす

※4で加える水に白ワインを少々足してもOK ※このソースはパスタソースとしてもOK