



## Riso con verdura all'italiano

たけのこごはんちよいイタリア風  
(炊き込みごはんちよいイタリア風の黄金比)



### 【材料】2人前 (米1合分)

米	1合
タケノコの水煮	適宜
日本酒	大さじ1
※ガルム	小さじ1弱
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ1/3
※アサクラ EVO (Olio2021)	小さじ1
山椒の葉	適宜
※印はアサクラアイテム	

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 103 ライブクッキングより

### 【作り方】

炊き込みご飯の調味料と米の黄金比

米1合:水1合(新米の場合は少なめ):EVO Olio2021 小さじ1:ガルム小さじ1:  
コンチェントラートデルマーレ小さじ1/3:日本酒大さじ1

- 1) 米は洗って同量の水と鍋(炊飯器でも)に入れ30分以上浸水する
- 2) たけのこの水煮は食べやすい大きさに厚めの薄いスライスにする
- 3) ボウルにOlio2021, ガルム・コンチェントラートデルマーレ・日本酒を入れて攪拌し乳化させる
- 4) 切ったたけのこを調味液のボウルに入れたけのこの切った面からエキスが出てくるようによく染み出てくるように全体をよく和える
- 5) 米の浸水の時間が経過したらボウルの具材と汁を米の上のにせ蓋をし火をつけ中火にする
- 6) 沸騰したら極力弱火にし8分、柔らかいのが好きな人は10分炊く
- 7) 火を止めふたを開けずにさらに10分蒸らす
- 8) しゃもじでさっくり全体を混ぜてから茶碗に盛る
- 9) あれば山椒の葉っぱをあしらう

※にんじん、アスパラ(右写真)、山菜など、しいたけ水分の比較的少ない野菜や具材で応用可

