

## I-4-1 チーズとキノコのリゾット

食品加工学研究室 片山佳子



### 【材料】

・ 米	150 g (1 合)
・ 水	600 mL
・ 白ワイン	50 mL
・ オリーブオイル	大さじ 2
・ バター	5 g
・ ニンニク	1 片
・ 玉ねぎ	1/2 個
・ コンソメキューブ	1 個
・ 乾燥ポルチーニ茸	2 枚
・ エリンギ	1~2 本
・ パルミジャーノ・レッジャーノ	60 g
・ ブラックペッパー	適量
・ パセリのみじん切り	適量

### 【作り方】

- ① 鍋に水、乾燥ポルチーニ茸、コンソメを入れて沸騰させる。その後は、弱火にしておく。
- ② フライ版にオリーブオイルとバターを入れ、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎ、エリンギを炒める。玉ねぎが透明になるまで弱火で炒める。玉ねぎが色づかないように注意しながら、甘味を引き出す。
- ③ そこへ米を加え、軽く炒める。
- ④ 脂が米全体にまわったら、白ワインを加え、さらに①のスープを米がひたひたになるくらい加える。木べらで、よく混ぜながら中火で煮詰めていく。火加減は常にポコポコと沸いている状態をキープする。
- ⑤ 煮詰まったらスープを足す。常に混ぜ続け、この作業を繰り返す。
- ⑥ 最終的に水分が減ったら、粉碎したパルミジャーノ・レジャーノを入れ、よくかき混ぜる。
- ⑦ お皿に盛り付け、ブラックペッパーをかけ、パルミジャーノ・レジャーノのスライスとパセリのみじん切りを上のにのせて出来上がり。

## I-4-2 キノコのカプレーゼ



### 【材料】

- |                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| ・ぶなしめじ            | 1 | パック |
| ・ニンニク             |   | 1 片 |
| ・トマト or プチトマト     |   | 適量  |
| ・バジル              | 1 | パック |
| ・ハーブ野菜ミックス        | 1 | パック |
| ・モッツアレラチーズ        | 1 | パック |
| ・エクストラバージンオリーブオイル |   | 適量  |
| ・バルサミコ酢           |   | 適量  |
| ・塩(ハーブ入り塩)        |   | 適量  |
| ・胡椒               |   | 適量  |

## 【作り方】

- ① ニンニクのみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを引きニンニクをサッと炒める。
- ② ぶなしめじは、石づきを取り、①の中に入れて炒め、火が通ったら、皿に移し冷ます。
- ③ トマトはくし形に切る。プチトマトの場合は1/2に切る。
- ④ ハーブ野菜ミックスとバジルを皿に盛り付け、その上に②と③を盛る。
- ⑤ ④にモッツアレラチーズを切って盛り付ける。
- ⑥ エクストラバージンオリーブオイル、バルサミコ酢、塩(ハーブ入り塩でもよい)、胡椒などをかけて食べる。

### I-4-3 エノキと生サラミの粒マスタード和え



#### 【材料】

- |                    |         |
|--------------------|---------|
| ・ エノキ茸             | 2 パック   |
| ・ 生サラミ             | 8 枚     |
| ・ 玉ねぎみじん切り         | 大きじ 2   |
| ・ パセリみじん切り         | 小さじ 2   |
| ・ ドライトマトのオリーブオイル漬け | 4 枚     |
| ・ エクストラバージンオリーブオイル | 大きじ 2   |
| ・ 粒マスタード           | 大きじ 1   |
| ・ 酢                | 小さじ 4   |
| ・ 塩                | 小さじ 1/2 |
| ・ 砂糖               | 小さじ 1/2 |

## 【作り方】

- ① エノキ茸は根元切り落としてから半分に分け、さっとゆでてざるにあげ、水気を絞る。
- ② サラミは1枚を4等分に切る。
- ③ ボウルに玉ねぎみじん切り、パセリみじん切り、ドライトマトみじん切り、エクストラバージンオリーブオイル、粒マスタード、酢、塩、砂糖を入れてよく混ぜ、エノキ茸とサラミを加えてあえる。器に盛り、出来上がり。

## I-4-4 ローストビーフのキノコソースかけ



### 【材料】

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・牛ももブロック肉 | 600g  |
| ・塩        | 小さじ 1 |
| ・黒コショウ    | 小さじ 1 |

### <ソース>

- |       |       |
|-------|-------|
| ・醤油   | 大さじ 4 |
| ・赤ワイン | 大さじ 2 |
| ・酢    | 大さじ 2 |
| ・みりん  | 大さじ 2 |
| ・バター  | 20g   |
| ・砂糖   | 大さじ 1 |
| ・玉ねぎ  | 1/2 個 |
| ・シイタケ | 2 個   |
| ・エリンギ | 1 個   |

## 【作り方】

- ① 牛ももブロック肉の表面に塩と黒コショウをなじませる。
- ② フライパンで表面を焼く。
- ③ 全面に焼き色がついたら取り出してラップを包む。
- ④ ジョッパー付き袋に入れ、空気を抜いて密閉する。
- ⑤ ④を炊飯器の中に入れ、その上に耐熱皿を重石として入れ、沸騰したお湯をお肉がつかるくらい注ぐ。
- ⑥ 炊飯器の蓋をして保温のスイッチをオンにする。45分間保温する。
- ⑦ 45分後、炊飯器から取り出し、キッチンペーパーで軽く水気を切り、薄くスライスする。

### <ソースの作り方>

- ① 玉ねぎ、シイタケ、エリンギはみじん切りにする。
- ② バターを溶かしたら①を炒める。
- ③ ②に醤油、赤ワイン酢、みりん、砂糖を加え煮詰める。