

有頭えびのリゾット

えびの旨みをあますところなく味わい尽くす、贅沢リゾット。

調理時間
80分

1人当り
533kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・有頭えび……………6尾
- ・にんにく(みじん切り)……………1/2片分
- ・玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分
- ・米……………1カップ
- ・マッシュルーム(薄切り)……………3個分
- ・イタリアンパセリ(粗みじん切り)……………適宜
- ・オリーブオイル……………適宜
- ・塩……………適宜
- ・こしょう……………適宜



- A
- ・白ワイン……………1/4カップ
 - ・ホールのマト缶……………1/2カップ
 - ・水……………2カップ

●作り方

- ① えびは背わたを取り、オリーブオイルをひいたフライパンで中強火で炒める。色が変わったらパットに取り出す。4尾は頭・殻・尾をはずし身を食べやすく切る。残りの2尾は殻のみははずす。
- ② 同じフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱する。香りが出たら玉ねぎの半量と、①でははずしたえびの、頭・殻・尾を加え、つぶしながら炒める。Aを順に加え、弱火で40分ほど煮る。目の細かいザルでギュッと漉してから、600mlになるように熱湯を足す。
- ③ 鍋にオリーブオイル大さじ2をひき、残りの玉ねぎとマッシュルームを入れ弱火で炒める。米を加え、油がまわったら②のスープを数回に分けて加える。時々混ぜながら弱火で煮て、15分ほど経ち少しだけ芯が残るくらいになったら、塩小さじ2/3とこしょう少々で味を整え、えびの身を加えざっくりと混ぜ、皿に盛る。頭と尾付きのえびとイタリアンパセリを飾る。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る