

# とよひら食育先生ミニセミナー

## ～～ベーコンとカボチャのリゾット～～



レシピ作成:

自家製生パスタと旬菜イタリアン agio(アジオ)  
オーナーシェフ古谷たかし氏

### ～材料～（2人分）

- ・ベーコン（一口サイズの薄切り）・・・60g
- ・オリーブ油（ベーコンを炒めるとき）・・・大さじ1
- ・米（水で研がない）・・・180g
- ・オリーブ油（米を炒めるとき）・・・大さじ1～1.5
- ・カボチャ（一口サイズの薄切り）・・・100g
- ・昆布水（水に10cmの昆布を入れておく）・・・520ml
- ・牛乳・・・200ml
- ・バター・・・20g
- ・塩・こしょう・・・各少々
- ・（あれば）ローズマリー・・・少々

### ～作り方～

1. フライパンにオリーブ油大さじ1とベーコンを入れてから火にかけ、中火で炒める。ベーコンの香りがしてきたら火を止め、フライパンから取り出しておく。
2. 1のフライパンにオリーブ油大さじ1～1.5を足し、米を入れて中火で加熱する。米全体が透き通ってくるまで炒める。
3. 米が透き通ってきたら、昆布水と1のベーコン、カボチャを加え、フタをしてそのまま中火で10～15分煮る。（途中何度かしゃもじでかき混ぜる）
4. 水分がなくなってきたら牛乳を加え、途中何度かかき混ぜながら、弱火で5～10分加熱する。
5. リゾット全体にとろみがつき、米に火が通ってきたらバター、塩、こしょうを加え、全体をよく混ぜれば完成。

※ 昆布水の代わりに、コンソメやブイヨンなどでもOK。使う前に温めておく。

※ 仕上げに粉チーズやスライスチーズを加えてもおいしいです。

※ お子さん向けには、水分を少し多めに残して仕上げてもOK。