

手軽に楽しむ本格スローフード

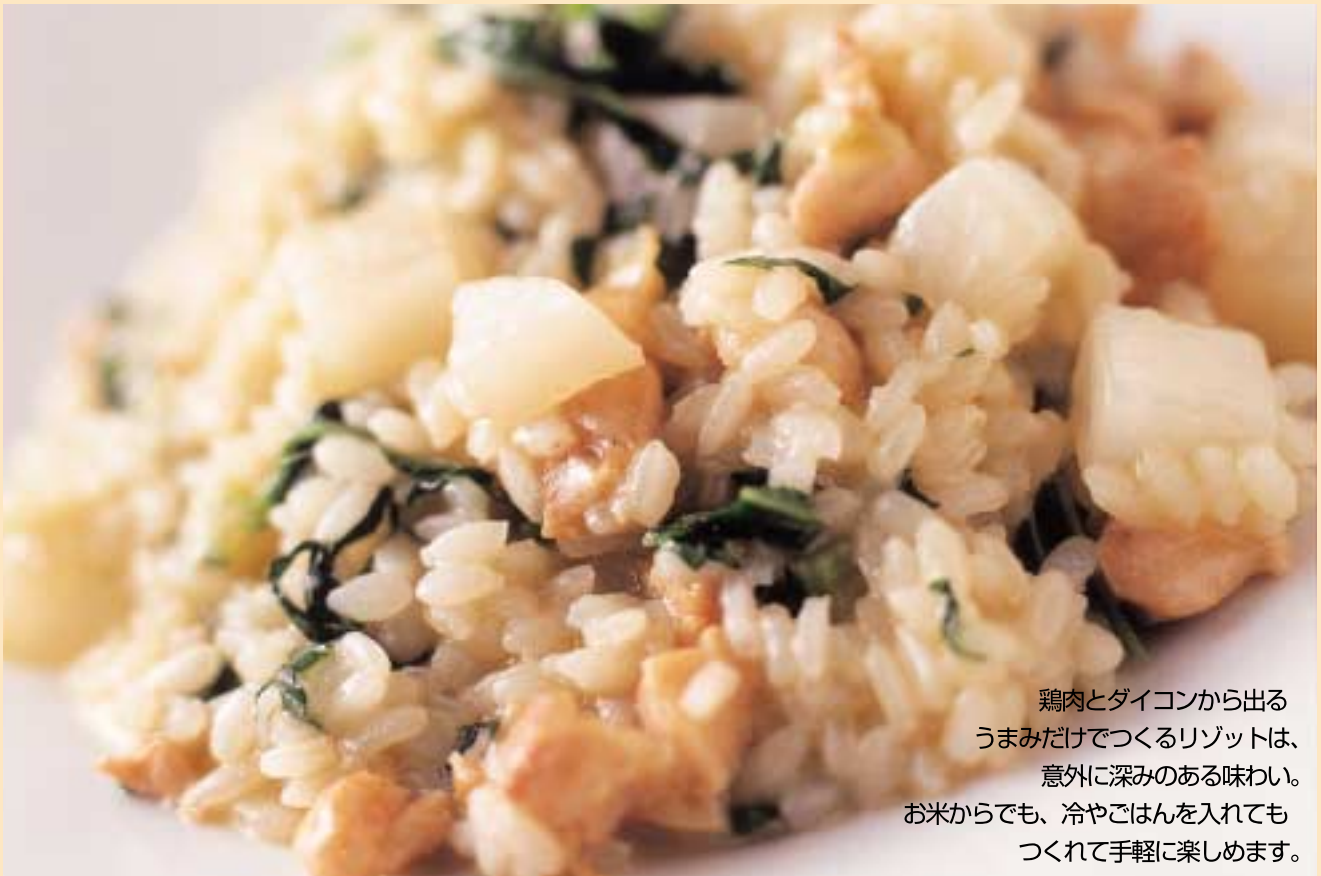
# 精進風 イタリアン

地もの野菜を、  
おしゃれに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ①

# 冬ダイコンと 鶏肉のリゾット



鶏肉とダイコンから出る  
うまみだけでつくるリゾットは、  
意外に深みのある味わい。  
お米からでも、冷やごはんを入れても  
つくれて手軽に楽しめます。

## 材 料 (4人分)

鶏もも肉(正肉) 1/2枚  
ダイコン(葉付) 1/3本  
ニンニク(皮をむいたもの) 2かけ  
アンチョビ 2枚  
E.V.オリーブ油 大さじ2  
米または冷やごはん 150g  
塩 適量  
パルメザンチーズ (おろしたもの) 適量

## 作り方

- 1 鶏もも肉は筋を切り、両面に塩をして最低 30 分くらいおく。出てきた水分は拭き取り、細かく切っておく。
- 2 ダイコンは皮をむき、根部は 1 cm くらいの角切りにしておく。葉は細かく切っておく。
- 3 鍋にオリーブ油と軽くつぶしたニンニクを入れて火にかけ、香りを出す。ニンニクを取り出し、アンチョビを加えて煮とく。
- 4 角切りにしたダイコン、一度霜降りした鶏もも肉を加えて炒め、ひたひたに水を入れる。完全に沸いたところに、冷やごはんまたは米を加えて煮る。ごはんとう水分がよくからみ、ほとんど水分がなくなったら、ダイコンの葉を加え、火を止め、おろしたパルメザンチーズを入れて、よく混ぜる。

## 【ダイコン】

ダイコンのおいしい時期は、12月から2月にかけての冬ダイコン。ビタミンCが多く、アミラーゼが豊富。葉にもカロテン・カルシウム・食物繊維が含まれており、栄養価は高いのです。



**タキイ**

**タキイ種苗株式会社**

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)