



中田 哲吉  
北海道から派遣されて  
3年目の役場職員。

12月下旬に試作を始め、年末年始には1日2食はリゾットを作って食べていました。試作をする中で改めて気づいたのが、牛乳とバター濃厚さ。試作では、さるふつ牛乳・バターでないものを使ったこともあるのですが、まったく違う味わいに。特に牛乳の甘味をどれだけ感じられるかに違いがありました。

今回は、牛乳とバターの味を活かすために、シンプルなレシピにしましたが、これをベースに様々なアレンジを加えることができます。特にホタテとの相性は抜群です。他にも、生米ではなく、炊いてある米を使って作ることもできます。ご飯が余っているときなどは、それを使っていてもよいかもしれません。



材料 <2人分>

- 牛乳 ..... 500ml
- バター ..... 20g
- 米 ..... 1合
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 塩 ..... 少々
- コショウ ..... 適量



1 さるふつ牛乳を沸騰させないように弱火で温めます。



2 1とは別に、フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で米を5分ほど炒めます。



3 全体的に米が白くなったら、弱火にして、鍋にお玉2杯程度の牛乳を加え、20分程度、米を炊きます。炊いている間に水分が少なくなってきたら少しずつ牛乳を追加します。



4 米が炊き上がったら、火を止めてバターを予熱でとかし、塩で味を調えたら完成です。黒胡椒はお好みで。



お好みで、他の材料を加えても美味しくできます。

### 上品な甘さ際立つ、絶品ミルクリゾット

雪が降る、寒い季節が続いているが、そんな時期にピッタリなイタリアンをご存じだろうか。今回は、短時間で包丁を使わずに作れる本格的なお手軽ミルクリゾットを紹介したいと思う。

このリゾットは、猿払村で搾られた新鮮なさるふつ牛乳とさるふつバターを使用し、作られたとてもぜいたくな一品だ。市販の牛乳やバターでも十分美味しく作れるが、さるふつ牛乳やバターを使うことでより美味しいリゾットが作れる。生米から作るため少量ずつ牛乳を加えながら煮こんでいく。そうすることで、硬すぎることなく程よい食感が残る。一口食べるとさるふつ牛乳ならではの甘い味わいが口いっぱい広がっていく。味付けは塩と胡椒でシンプルのため、さるふつ牛乳の甘味がより強く感じられるのではないだろうか。そして、仕上げに入れる、さるふつバターの香りが食欲をそそる風味豊かな絶品リゾットとなる。

#### 調理のポイント 米の粘り気を出さないために、4つのポイントがあります。

- 01** 米を水で洗わないこと。米は洗うと水分を吸収しやすくなり、粘りがでやすくなってしまいます。
- 02** 米をしっかりオイルでコーティングすること。これも水分を吸収させすぎないために大切です。
- 03** 熱々の牛乳を少量ずつ加えて炊き上げる。米の温度が下がると粘りがでてしまいます。
- 04** 炊いている際にへらで混ぜすぎないこと。米が割れてしまうと粘りがでる原因となります。

以上の4点を意識して、さらっとしたリゾットを作ってみてください。



手際よく、料理を完成させた。

今回のレシピは、料理が好きで、普段からよく料理をしている企画係の中田主任が考案した。何度も試作を重ね、できるだけシンプルに、初めての人も作りやすいレシピとなっていることから、ぜひ参考にしてみたい。また、ベーコンやきのこ、トマトなどを加えることで、様々なアレンジが可能。手軽に作ることもできるので、ぜひ、メニューのレパートリーに加えてみてはいかがだろうか。