

「アンチョビとオリーブの

チーズリゾット詰めオニオンフライ」

神藤 千穂 氏 TESI0 food & design

(第4回「カルローズ」料理コンテスト2016 デリ部門 入賞作品)



《材料》

カルローズ 1/4 カップ
水 1/2 カップ
玉ねぎ (中) 1個
ニンニク 1/4 片
オリーブオイル 大さじ1
アンチョビ 1切れ
ブラックオリーブ 2粒
塩 少々

胡椒 少々
シュレッドチーズ 20g
小麦粉 大さじ2
卵 1/2個
パン粉 1/2 カップ
ドライパセリ 小さじ1
サラダ油 適量

《作り方》

- ①玉ねぎを1.5mm厚の輪切りにし、外側の1～2リングを外してバットに並べておく。中央部分はみじん切りにする。
- ②フライパンを中火にかけてオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎのみじん切りとにんにくのみじん切りを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、みじん切りのアンチョビとブラックオリーブを炒め合わせる。
- ④カルローズを加えて炒め、塩と胡椒で味を調べて、米が透き通ってきたら水を加える。煮立ったら弱火にして蓋をのせ、時々混ぜながら煮る。
- ⑤フライパンの中に水っぽさがなくなったら火を止め、シュレッドチーズを加えて余熱で溶かしながらく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤のリゾットを①の玉ねぎのリングにきっちりと詰める。冷めたらラップフィルムで包み冷凍する。
- ⑦凍ったままの⑥に小麦粉、溶き卵、ドライパセリを混ぜたパン粉の順に衣をつけて、180℃のサラダ油でカラッと揚げる。