

## 「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、塩と胡椒で味を調えて、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よく混ぜ合わせる。
- 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。