

## ホワイトアスパラのリゾット

### 材料（2人分）

・ 米	120g
・ アスパラ	2～3本
・ 玉葱	50g
・ バター	20g
・ EXオイル	大1
・ ブイヨン	カップ2～3
・ 粉チーズ	大4～5
・ 白ワイン	大2
・ 塩、黒胡椒	適量

ホワイトアスパラの茹で汁  
（皮が入った）を使って  
風味豊かなリゾットが完成♪  
ホワイトアスパラの味わいが  
堪能出来るメニューです♪



### 作り方

- ① 玉葱はみじん切り、アスパラは皮を剥いて輪切りにしましょう。
  - ② ブイヨンを用意します。アスパラの皮を入れた茹で汁を活用しましょう。他に香味野菜（玉葱、ニンジン、セロリ、パセリの茎等）を入れて30程度煮込みます。
  - ③ 鍋にEXオイル、バター（5g）入れ玉葱を透き通るまで炒め、アスパラを炒めます。
  - ④ 米（洗わない）を加え炒めます。米が熱くなってきたら（パチパチと）、白ワインを加えます。
  - ⑤ ④にブイオンを浸る程度まで入れます。その後は都度ブイオンを少量加え火を通します。
  - ⑥ 米がアルデンテ状（芯が軽く残る）で、残りのバター（15g）、粉チーズ、塩で味を調整します。
  - ⑦ お皿に盛り付けて、お好みで上から黒胡椒をかけて完成です。
- (ポ) ブイオンは、常に**保温状態**でリゾットに加えましょう。

## 味噌たま☆カルボナーラ風

### 材料（2人分）

味噌たま	2個
ショートパスタ	120g
ホワイトアスパラ	2本
玉葱(みじん切り)	20g
ベーコン(短冊切り)	30g
粉チーズ	大3
白ワイン	大1
オリーブオイル	大1
塩、黒胡椒、パセリ	適量

\*\* 味噌たまの作り方\*\*  
～味噌たれを作り前日から  
漬けておいて完成～

- ①味噌ダレ(分量)  
味噌(大4)、砂糖、日本酒、みりん(各大2)を鍋で半量になる程度まで煮詰めたら完成です。
- ②味噌たれ(大2)、EXVオイル(大1/2)を混ぜ合せポリ袋に入れ、半熟卵(2個)を加え空気を抜き  
1日マリネ(漬け)で完成です。



### 作り方

食べる前日に味噌たまを作っておきましょう。

- ①パスタを茹で始めます。
- ②アスパラガスは、固い筋は剥き斜めカットします。
- ③フライパンにオイルを入れベーコンをカリカリになるまで炒めます。
- ④玉葱を炒めたら、白ワインを加えアルコール分を飛ばします。
- ⑤パスタ茹で上がり1分前にアスパラを加え一緒に引き上げます。  
④のソースに加え、粉チーズ、パセリを加えて混ぜ合せます。
- ⑥お皿に盛り付け、半分カットした味噌たまを添え黒胡椒を散らして完成です。