

Risotto con Edamame e pancetta 枝豆とパンチェッタのリゾット



【材料 3～4人分】

枝豆(塩茹でした豆の状態) 約220g
 玉ねぎ 1/4個 =約80g
 パンチェッタ 20g
 米 200g
 白ワイン 50ml

ブロード(スープのこと。固形や顆粒の野菜ブイオンを溶かしたものでよいが必ず表記より2倍に薄めたもの) 800ml前後
 パルミジャーノをすりおろしたもの 30g
 バター 5g
 塩 3～5g
 コショウ、オリーブオイル 適量

【作り方】

- ①枝豆は柔らかめにしっかり塩茹でし、さやから取り出し、できれば薄皮も剥いておく。
- ②鍋に湯を沸かし、固形ブイオンを入れブロードを作る。必ず温めた状態にしておくこと。
- ③別の鍋に、みじん切りした玉ねぎ、オリーブオイルをたっぷり入れ、火にかける。
- ④玉ねぎが柔らかくなるまで炒めたら、細かくみじん切りにしたパンチェッタを加えさらに炒める。
- ⑤米を加え(決して洗わないこと)軽く炒めたら、白ワインを加え、よく蒸発させる。
- ⑥①のブロードを足して米に火を通していく。一気に足さず何回かに分けて。米が水分を吸ったら、ひたひた程度に足し、吸ったらまた足す、を繰り返しながら。このとき、木べらでかき回しすぎると米から粘り気が出てしまうので、鍋肌を木べらでなぞり焦げ付いていないことを確認する程度に。
- ⑦この間①の枝豆の半量強(120g)を、フードプロセッサーでペースト状にしておく。②から60～70mlくらいのブロードを加えてやると、やりやすい。
- ⑧米にブロードを入れ始めてから7～8分経った時点で炒めて茹でておいた①の枝豆を加え、さらに作業を続ける。
- ⑨続いて、⑦の枝豆ペーストも加える。
- ⑩リゾットの仕上げの目安はブロードを入れ始めてから15～20分くらい(米の種類によっても異なる)。少し芯が残るくらいの時点で、すりおろしたパルミジャーノを加え、バター少々、塩、コショウで味を整える。

(備考)

- ・Veneto州の名物料理Bisi e Risiを、グリーンピースの代わりに枝豆で作る。アクセントはパンチェッタ。枝豆をペースト状にしたものも加えることとでリゾットにはのかなグリーン色をプラスできる。
- ・ブロードは固形や顆粒や固形のブイオンを溶かしたものでよいが、ビーフ味などクセの強いものは避け、野菜かチキンが好ましい。また、枝豆の風味を妨げないため、表記より2倍に薄めて使用するとよい。
- ・リゾットは、ブロードを加え始めてから15～20分くらい(米の種類にもよる)が炊き上がりの目安。少し芯が残るくらいが理想的。
- ・具や米の種類により、ブロードの必要量は異なる。米がアルデンテになったらそれ以上は使わない。