ケンミン食品
株式会社

ビーフンのリゾット 焼きカマス添え

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：664kcal　塩分：3.4g

「新門前 米村」米村 昌泰シェフ考案レシピ②
ビーフンと米の「Wリゾット」です。
鶏ブイヨンや湯葉の旨みを吸ったビーフンはツルッと舌の上で踊り、米は少し歯ごたえがありながらふっくら。
サフランの上品な香り、焼きカマスの旨み…と味わいの広がりも楽しいレシピです。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2〜3人前

ケンミンお米100%ビーフン：30ｇ
タコ糸：適宜

リゾット用の米：30ｇ
鶏ブイヨン：200 cc
生クリーム：20 cc
サフラン：少量
汲み上げ湯葉：20ｇ
フォアグラ：15ｇ

カマス：半身
フォン・ド・ヴォー（市販のデミグラスソースで代用可能）：100ｇ
赤ワイン：20 cc
柚子胡椒：10ｇ

穂紫蘇、マーシュ：各適量
黒胡椒：お好みで

作り方

(1)
■下ごしらえ
・ボウルにフォンドヴォー、赤ワイン、柚子胡椒を入れ混ぜ合わせて赤ワインソースとする。
・リゾット用の米は予め半炊きの状態を用意。
米1合、和出汁120cc、薄口醤油5cc、みりん3cc、サフラン0.5g（全て分量外）を炊飯する。

(2)
ビーフンの端1箇所をタコ糸で縛る。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを3分ゆでる。

(3)
流水で締めた後、水気を切り、2cm幅に切る。
【point】
ビーフンの長さを均一にすることで、舌触りや食感を揃える。
(4)
■リゾットを作る
下ごしらえした半炊き済の米30gと鶏ブイヨン半量(100cc)、生クリーム半量(10cc)、サフランを入れ火にかける。

(5)
水分がなくなってきたところで、残りの鶏ブイヨンと汲み上げ湯葉、生クリーム、茹でたビーフンを入れて炊く。
途中、煮詰まりそうになれば、鶏ブイヨンを加えて調整。
もったりとしてきたら完成。仕上げに黒胡椒を振る。
【point】
リゾットとビーフンから出る程よい粘りと、湯葉、生クリームの油分、ダシをしっかり乳化させる。

(6)
別のフライパンを中火にかけフォアグラを入れる。
表面にうっすら焼き色がつくまで両面をソテーする。

(7)
カマスの表面をバーナーで軽く炙る。

(8)
器に3のビーフンリゾットを盛り、4のフォアグラを添える。赤ワインソースを少量かけ、5のカマスをのせる。
刻んだ穂紫蘇、マーシュをあしらい完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.