

11月は **ごぼう**



＜サンマとごぼうのカルピオーネ＞(2人前) (イタリアン甘酢漬け)

サンマ	2尾(3枚におろして骨を抜く)
ごぼう	1/2本(ピーラーで皮をむきそいでおく)
玉ねぎ	1/2個(くし形に切る)
にんにく	小1片
鷹の爪	1本
塩、こしょう	少々
小麦粉	少々
白ワイン酢(または米酢)	20cc
EXオリーブオイル	80cc
ドライイチジク	3個



〔準備〕

- ・ごぼうはピーラーで皮をむき、ささがきにする。(水につけない)
- ・サンマは3枚におろし小骨を抜き、皮をはいで1口大に切り塩を軽く振っておく。

1. <甘酢づくり>

- ・フライパンにEXオリーブオイル、種を除いた鷹の爪、にんにくは包丁でつぶして入れ、弱火にかける。にんにくの香ばしい香りがしたら、くし形に切った玉ねぎを加え、シャキシャキ感が残るくらいに炒める。(このとき、玉ねぎはあまり動かさない)

- ・刻んだイチジクを加え、さらに、白ワイン酢を加え、酸味を飛ばす。酸味が飛んだら、火を止め、塩2つまみ・こしょう1つまみで味を整える。

☆アレンジ: 米酢の時はしょうゆをひとたらしすると和風になる

☆今回はドライイチジクですがレーズンでもおすすめ

2. 準備したサンマに小麦粉をまぶし、180℃の油でカリッと香ばしく揚げる。
揚げたサンマを【1】のフライパンに油を切って入れる。
3. ささがきしたごぼうに小麦粉を軽くまぶし 180℃の油へ、2分の1ずつ分けて揚げる。
泡が細かくなり、出なくなるまで揚げ、バットにあげて油を切る。

【1】のさんまと甘酢の入ったフライパンに入れ、弱火にかけて全体になじませ塩、こしょうで味を整え、火を止めてなじませる。

4. 皿に盛りつけ、荒みじん切りにしたイタリアンパセリをふりかけ完成！

POINT:サンマを香ばしく揚げることでなま臭さを解消し、ごぼうと合わせることでおいしさが増します。



<ごぼうのリゾット>(2人前)

ごぼう 1/3 本
ベーコン 20g(ソーセージでも)
米 100g
玉ねぎみじん切り 大さじ 1 杯分
EX オリーブオイル 大さじ 1 杯
無塩バター 10g
ブイヨン(顆粒タイプチキン) 1ℓ
塩、こしょう少々
イタリアンパセリのみじん切り



[準備]

- ・1ℓの水を温め顆粒タイプのチキンブイオンを箱の表示に従い入れてスープを作っておく。
- ・ごぼうはピーラーで皮をむきそいでおく。
- ・ベーコンはたてにマッチ棒のように細く切っておく。

1. 鍋を中火にかけ、EX オリーブオイルのおよそ大さじ 2/3 杯分で、玉ねぎを軽く炒め、米(洗っていない)を入れ全体に油がなじむまで炒める。
2. ベーコンを加えて軽く炒め、ごぼうを加えて熱くなった鍋の中へ、熱いブイオンをひたひたになるまで加え炊いていく。(火加減を弱火)
時々かき混ぜながら水分が足りない場合は足しておよそ15分間炊いていく。
☆冷凍ご飯や炊いたご飯でもOK!
その際、ご飯は常温にし、水でさっと洗ってブイオンを少なめにして炊く。
3. 炊き上がったたら、仕上げ用のバターを加えてこくをだし、塩、こしょうで味を整え、皿に盛り付ける。
盛りつけの際、皿の下を手のひらでたたいてリゾットを平らにならす。

最後に、粉チーズ、黒こしょうを振り荒みじん切りしたイタリアンパセリをかざる。
残しておいた EX オリーブオイル(およそ大さじ 1/3 杯分)を回しかけて、完成!

POINT: ごぼうとお米を共に炊くことでおいしさが増します。

[詳しいおさらいは、こちらの動画をご覧ください!](#)