

越石先生の料理レシピ (なすしおばら greenFM 9月22日放送)

1. 大根のリゾット(フライパンでできるのは2人分までなので注意♪)

・材料(2人分)

大根 1/3本、

大根の葉 1/2

お米 1合

粉チーズ 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1

白ワイン 大さじ2

塩・こしょう 少々

ブイヨン(お湯600mlに固形ブイヨン2個)

①大根を1cm角に、葉を約1cmに切り、オリーブオイルをしいたフライパンで、大根を炒める。

②大根がしんなりしたら、お米を入れる。(※お米は洗わないでOK)白いお米が透明になってきたら、白ワインを入れ、お湯に溶かしたブイヨンを少しづつ足しながら入れていく。

③芯が多少残るくらいまで煮込んだら、粉チーズ→大根の葉の順に入れて混ぜる。塩で味を調えれば完成♪盛り付けた後にこしょうをふるのも忘れずにつ!

2. 甘とう美人とレンコンのピリ辛炒め

・材料(2人分)

レンコン 150g

甘とう美人 4本

ニンニク 1/2個

牛肉(うす切り) 100g

サラダ油 大1

豆板醤 小1

醤油 少々

料理酒 大1

①甘とう美人は種とへたを取り、食べやすい大きさに切る。レンコンは皮をむき、たて半分に切り、うす切りにし酢水につけておく。

②油をしいたフライパンで、うす切りにしたにんにくを炒め、香りがしてきたら牛肉、レンコン、甘とう美人の順に材料を入れ、炒めていく。

③次に料理酒、豆板醤を入れる。レンコン、牛肉に火が通れば完成。塩味が足りない場合はしょうゆで味を調える