

奈良のシェフが、奈良の食材で家庭でできるレシピを紹介します。

## 秋鮭親子と大和きくなの 茶粥風リゾット

Ristorante P.e.C. (イタリア料理)



### 〈材料〉(4人分)

ほうじ茶	480cc
A	
冷やごはん	320g
大和きくな	適量
粉チーズ	大さじ3
バター	約30g
塩・コショウ	適量
B	
ほぐした焼き秋鮭	適量
いくら	適量
黒ごま	少々
花穂しそ*	適宜

\*開花しかけたしその花

### 〈作り方〉

- ①ほうじ茶を鍋に入れて沸騰させる。
- ②大和きくなは5cm幅に切る。
- ③①の中にAを全て入れる。
- ④材料をほぐしながら再沸騰させ、火を弱めて軽い沸騰状態にする。(右写真)
- ⑤あまり混ぜすぎずに水分をとばしていく。
- ⑥適度な濃度になったら塩・コショウで味をととのえる。
- ⑦温めたお皿に⑥を盛り、Bをのせて黒ごまをふりかけ、花穂しそをあしらう。冷めるとほうじ茶の香りが薄くなるので、温かいうちにほうじ茶の香りを楽しんで食べてください。



### one point

- \*冷やごはんは、あらかじめざるに入れて水でほぐしてください。
- \*有塩バターを使うときは、塩はちょっと控え目にどうぞ。
- \*大和きくなの代わりに大和まなやきのこなどでアレンジしてみてください。
- \*お子さまからご高齢の方まで幅広く楽しんでいただける一品です。



シェフ  
小林寛史さん

Ristorante P.e.C.  
(リスタランテ ベック)

奈良市押熊町2202-6  
☎ 0742・51・1256  
FAX 0742・43・1410  
URL www.p-e-c.jp/

ならやま大通りに面し、少し奥まった店内は静かな一時を過ごせる小洒落たレストラン。気候のよい季節には、色鮮やかなグリーンガーデンを眺めながらテラスで本格イタリアンを堪能できる。地元奈良や日本各地の旬の食材が、月替わりで味わたる嬉しいメニューも。ご相談に応じてオリジナルウエディングもできます。



### 食材の紹介

お米は奈良の“ヒノヒカリ”を、ほうじ茶は大和茶を使いました。大和茶は大和元年(806年)に弘法大師が中国より茶の種を持ち帰り、奈良の地に植えたのが初めと伝えられ、現在は、主に奈良県北東部の大和高原一帯の山間地で生産されています。また、大和の伝統野菜のひとつ大和きくなは、菊のような香気が柔らかで、奈良市他で生産されています。