



奈良の食材を使って
ご家庭でできる
レシピをお届けします。

Vol. 66

レシピ
考案者



県立なら食と農の魅力創造
国際大学校 (NAFIC)
フードクリエイティブ学科 2年
塚原 都充さん

今回のレシピは赤米・黒米・緑米の3つの種類がある「古代米」のうち、プチプチとした食感が魅力の赤米を使います。きのこはいろんな種類を使うことで、味に深みが増し、歯ごたえも楽しめます。

きのこたっぷり古代米リゾット

材料 3~4人分

- 白米……………180g
- 古代米(赤米)……………50g
- シイタケ・ブナシメジ・エリンギ
など(一口大)……………計150g
- にんにく……………1/2片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………30g
- にんじん
(5mm角に切って下ゆで)……………30g
- ピーマン
(5mm角に切って下ゆで)……………小1個
- バター……………20g×2
- 白ワイン……………50ml



- チキンブイヨン……………1L
- バルメザンチーズ
(粉チーズでも可)……………20g
- パセリ(みじん切り)……………適量
- オリーブオイル……………30ml
- 塩・コショウ……………適量

作り方

- ① 沸騰したお湯で古代米を15分程ゆで、ざるにとっておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火にかける。
- ③ ②が少し色づいたら、きのこ類を加えて強火で炒め、塩・コショウで味を調える。
- ④ 別の鍋にバターを熱し、玉ねぎを焦がさないように弱火で炒める。
- ⑤ ④に白米と古代米を入れ、熱くなるまで炒めたら白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
- ⑥ 熱いブイヨンを少しずつ加え、焦げないように混ぜながら約15分弱火で煮る(最初は米が隠れるくらいの量を入れ、煮汁が少なくなり米の表面が見えたらブイヨンを足す)。
- ⑦ ⑥を煮込み始めて10分程で、③、にんじん、ピーマンを加える。
- ⑧ 塩・コショウで味を調べ、火を止めてバター、チーズを加えて混ぜる。
- ⑨ 器に盛り付け、チーズ、パセリをかけて完成!

NAFICオープンキャンパス

フードクリエイティブ学科 先着16人

時 12/22(土)
10時30分~14時
調理実習体験や施設見学、個別入学相談など。今回はクリスマス特別メニューです。



申 下記HPから。12/12締切。
問 NAFIC 食・研修係 ☎0744-46-9700

アグリマネジメント学科 先着30人

時 1/20(日)
午前の部(9時30分~12時)
午後の部(13時30分~16時)
農業実習体験や施設見学、個別入学相談など。



申 下記HPから。1/15締切。
問 NAFIC 農・研修係 ☎0744-47-3430

www3.pref.nara.jp/nafic/