イタリアでは家族や友人が集まる場に、リゾットがよく登場します。一つの鍋ででき、食べる直前に温め直せば良いので、大人数で食卓を囲むメニューにぴったりです。おいしいのはもちろん、大皿料理をシェアし、会話を楽しみ絆を深めるという、イタリアの豊かな食文化を代表する一品、トマトを使ったリゾットの作り方をご紹介します。

イタリア人は、トマトの使い方が秀逸です。料理に応じてトマトの種類を上手に使い分ける術を、今回のレシピにも取り入れています。トマトリゾットでは、2種のトマトを使用。生の完熟トマトの少し酸味のあるフレッシュな爽やかさと、トマトの缶詰の濃厚さを合わせることで、トマトの味わいに奥行きを持たせます。さらに、チーズも2種類使い、手軽にプロの技が再現できるよう、レシピを設計しました。

トマトリゾットに必要な材料は、米、トマト、チーズ、オリーブオイルと、とてもシンプルなだけに、素材の質が重要になってきます。特に味の決め手となるオリーブオイルは、フレッシュな香りも楽しみたいもの。ご家庭では冷蔵庫に保存し、調理前に常温に戻してから使うようにすると良いでしょう。シンプルで奥深い、本場イタリアの味をご堪能ください。

la Tenda Rossa の外観。天気のよい日はオープンエアで食事を楽しめる。
☎045-663-0133

イオンが新たに取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ❷

トマトのリゾット

イタリアの食文化を熟知し、日本に伝え続けているシェフの西沢健三さん。ご紹介するトマトのリゾットは、トマトにチーズを絡めて作るだけ、特別な道具がなくても作れるシンプルなリゾット。素材を巧みに使い、味の可能性を広げるイタリア人の知恵が、このリゾットに詰まっている。

西沢シェフが手掛けたトマトのリゾット。今回は、イオン埼玉久喜農場の完熟トマトを使用

トマトのリゾット

材料（2人分）
イタリア米・カルナローリ（なければ日本米でOK）120g、オリーブオイル30ml、完熟トマト1.5個、トマトの缶詰（ホール、ダイスどちらでも）60g、チーズは、パルミジャーノ・レッジャーノ18g、ペコリーノ・ロマーノ18g（なければパルミジャーノ・レッジャーノ36gのみでもOK）、バジル2枚

準備
鍋に湯を沸かす。完熟トマトを1.5cm角に切る。

作り方
❶別の鍋にオリーブオイル10mlを入れ、中火で生米（洗わない）を入れて1分ほど炒め、米をオイルでコーティングする。❷塩少々を入れ、米が浸るくらいの量の湯を注ぎ入れて、時々鍋を振りながら13～14分炊く。その間、米が湯に浸る状態をキープできるよう、タイミングを見ながら湯を注ぎ入れる。❸トマトの缶詰を入れて混ぜ、5分ほど煮る。❹完熟のフレッシュトマトを入れて混ぜ、1分ほど煮る。❺火を止めてオリーブオイル20ml、2種のチーズを入れて混ぜ、しっかりと乳化させる。❻味をみて、足りなければ塩を加えて、味を調える。❼皿に盛り付け、上にバジルを飾る。
※時短レシピとしては、作り方❸～❹でトマトソースを先につくり、冷やご飯を合わせて塩で味を調えるだけでもOK。

la Tenda Rossa
シェフ　西沢 健三
1974年生まれ、神奈川県横浜市出身。イタリアで4年間修業し、地元産食材をシンプルな調理法で豪快に仕上げるトスカーナ地方の食文化に魅了され、日本にもその食文化を伝え続けている。