

# トマトとキノコのミルク仕立てリゾット

【入賞】 ●春日井萌子(16歳) 長野県東御市



## 材料(4人分)

・牛乳	400ml
・オリーブオイル	大さじ2
・にんにく	小1片
・玉ねぎ	130g
・牛肉薄切り	150g
・塩	小さじ1
・粗挽き胡椒	適量
・赤ワイン	20ml
・米	1と1/2カップ
・しめじ	50g
・ホワイトマッシュルーム	60g
・ホールトマト缶	250g
・乾燥バジル	小さじ1/4
・水	500ml
・固形コンソメ	1個
・くず野菜 (玉ねぎ、人参、セロリ)	適量
・モッツアレラチーズ (シュレッド)	25g
・チャービル(青味)	飾りつけ用
・粉チーズ (パルメザンチーズ)	適量

## 作り方

- 1 ニンニクと玉ねぎはみじん切り、牛肉は粗く刻み塩、粗挽き胡椒で味付する。  
マッシュルームはスライスに。
- 2 水、固形コンソメ、くず野菜でスープストックを作る。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを入れて中火で透明になってくるまで炒める。  
火を弱火に変えて、米を入れ、透き通るまで炒める。
- 4 牛肉をほぐしながら鍋に入れ、しめじ、ホワイトマッシュルームを加えて炒める。
- 5 中火にしてホールトマト缶、赤ワイン、乾燥バジル、牛乳、②のスープストックを合わせたもの1/2量を  
鍋に注ぎ入れ、水分がある程度飛ぶまで煮る。ときどき焦げ付かないように鍋底から混ぜる。
- 6 弱火にして残りを注ぎ入れ、水分が半分くらい飛んだところで蓋をして10分火にかける。
- 7 仕上げにモッツアレラチーズをふりかけて軽く混ぜる。
- 8 火を止めて、皿に盛り、粉チーズと青味を添える。

### 〈審査委員長のアドバイス〉

牛乳を使う事でコクが増すためコンソメを減らし、  
アクセントとしてニンニクを加えた方がより美味しくなります。