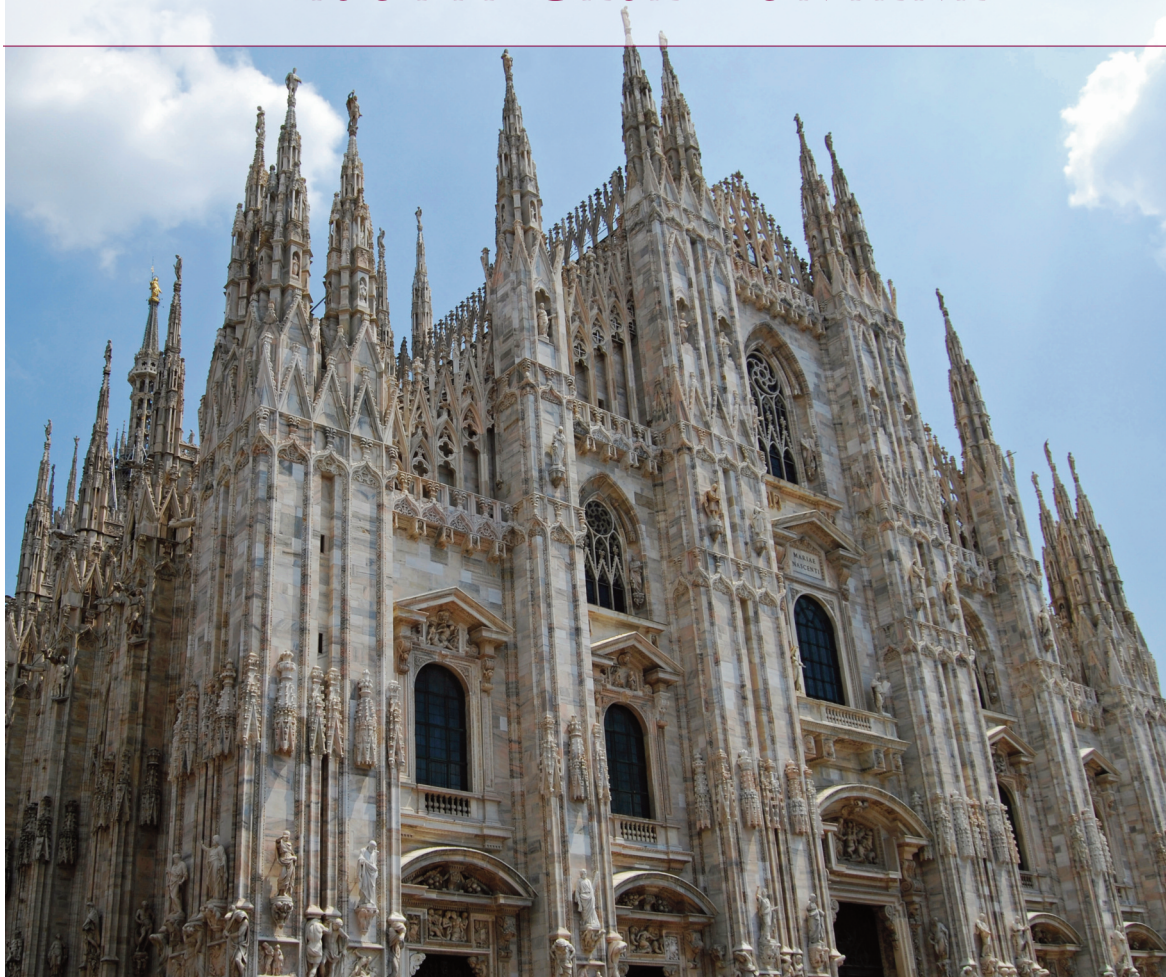




リゾットハウス泉

I RISOTTI CASA FONTANA



TRATTORIA CASA FONTANA





Casa Fontana
Milano

イタリア式米料理
リゾットレシピ

Piazza Carbonari 5 Milano.
Tel (02) 6704710

レシピは2人前を基準としています。
米は1人前 100g が基準です。



リゾットは、純粋なイタリア料理です。米は、世界に最も広まり消費されている穀物ですが、リゾットの炊き込み方は、我々イタリア独自のものです。

リゾット料理への探求

作り方は、基本的に3段階に分かれます。

まずバターと玉ねぎで米を炒める過程、次に少しずつブロードを加えながら煮込む過程、最後に柔らかく仕上げるためのマンテカート（バターとチーズを加え、素早く混ぜ込み、クリーミーに仕上げる）を行う過程の3段階です。

現代の調理方法に辿り着くまでに、イタリアにおける米料理は大きな発展を遂げました。初期の米料理は牛乳とアーモンド、砂糖、スパイスで調理されるもので、それにブロードやスープを加え煮ていました。

1600年代、ピラフの米料理が伝わったおかげで、より凝縮したスープで煮込むようになり、最終的に18世紀から19世紀にかけて、水分が煮詰まったスープのように柔らかく仕上げるため、少しずつブロードを加えながら煮込むようになりました。

そして今日まで伝わるリゾットのレシピは、1829年にフェリーチェ・ルラスキシェフによって事細かに書かれ、誕生します。

Storia Origini del risotto

リゾットという言葉の起源には、2つの説があります。ひとつは、フェデリコ・バルバロッサ王（ローマ皇帝フリードリヒ1世）がロンバルディア地方の米料理を食べて感動し、“リズム・オブティムム（リーゾ・オットイモ=最高の米料理）”と言ったという説。

もう1つは、より現実的にリーゾという米を表す単語にロンバルディア州特有の言い回しが付いて、言葉遊びのようにリゾットという用語が生まれたというもの。

18世紀末ヴァル・ドッソラの弁護士アントニオ・アルベルタッツィの家計収支を記した帳簿に、初めてこの“リゾット”という言葉が見られます。

ともかく、このリゾットは、私と、私の家族にとって、インスピレーションと喜びの源泉であり、このことは私の父セルジョのひらめきによる1979年創業の店のおかげです。父に、母に、私の妻インディアラと娘ステファニアに、このフォンターナ家のレシピ集を捧げます。

さあ皆さんお召し上がれ！

ロベルト・フォンターナ

2018年レシピ集

米の特性（用途と種類） tipi di riso

前菜用：リーゾ・ロッソ、バルド、カルナローリ

リゾット用：カルナローリ、ローマ、アルポリオ、サンタンドレア、ヴィアローネ

製菓用：オリジナリオ

分量

レシピに関する分量は4人前で、そうでない場合は、明記する

ブロード

肉のブロード：

牛トモバラ肉 1kg、セロリの茎 1本、ニンジン 1本、クローブ 3本を刺した玉ねぎ 1個、サーレ・グロッソ（粗塩）少々、水 5L

全ての材料を合わせてから、火をつけ 2 時間弱火で煮込む。煮込んだ牛肉は取り出して、サルサ・ヴェルデ（イタリアンパセリのソース）を付けて味わうことができる。

野菜のブロード：

水 5L、ニンジン 2本、セロリの茎 2本、クローブ 3本を刺した玉ねぎ 1個、ローリエの葉 1枚、サーレ・グロッソ（粗塩）少々

全ての材料を合わせてから、火をつけ 1 時間弱火で煮込む。

雌鶏のブロード：

水 5L、皮なしの雌鶏 1.2kg、セロリの茎 1本、ニンジン 1本、クローブ 3本を刺した玉ねぎ 1個、サーレ・グロッソ（粗塩）少々

全ての材料を合わせてから、火をつけ 1 時間半～2 時間弱火で煮込む。煮込んだ雌鳥は取り出して、モスタルダ（果物をマスタード風味のシロップにつけたもの）と一緒に味わうことができる。

インスタントブロード：

グルタミンやトランス脂肪酸が入っていないことに注意して、市販のインスタントブロードを使用することもできる。肉のブロードの場合は、肉のエキス分が少なくとも 5～10%のものを使用すること。





ゴルゴンゾーラ・ドルチェとほうれん草のリゾット

材料：米 320g、玉ねぎのみじん切り 40g、バター25g、洗ったほうれん草 250g、
ゴルゴンゾーラ・ドルチェ 160g、肉のブロードと野菜のブロード 2.5L、
辛口タイプの白ワイン 150cc、皮付きのニンニク 1片

作り方：玉ねぎのみじん切りをバターで炒め、米も加え炒める。白ワインでフランベし、ブロードを少しずつ加えながら煮込み始める。別のフライパンでほうれん草を少量のエクストラヴァージンオリーブオイルとともに、皮付きのニンニクで香り付けしながら炒める。ニ

ンニクを取り除いて、細かく刻む。

米が半分炊き上がったら、ほうれん草を加え、さらに煮込んで、仕上げる。

1人前ずつお皿に盛り付け、ゴルゴンゾーラ・ドルチェの固まりを添える。

合わせるワイン：オルトレポ・パヴェーゼ地方のピノグリージョ種の白ワイン

リゾット・アッラ・ミラネーゼ

(伝統バージョン)

材料：カルナローリ米 400g、玉ねぎのみじん切り 30g、バター20g、牛骨髄 40g、
サフラン (高品質なもの) 3g、辛口タイプの白ワイン 1 グラス、肉のブロード 2.5L、
24ヶ月熟成のパルミジャーノ・レッジャーノチーズお好みの量

作り方：玉ねぎのみじん切りを牛骨髄と一緒にバターで炒め、米も加えて炒める。白ワインでフランベし、サフランを入れて、ブロードを少しずつ加えながら煮込み始める。米が炊き上がる数分前にパルミジャーノチーズを加えて、マンテカーレ (バターとチーズを加え、素早く混ぜ込み、クリーミーに仕上げる) する。全体が波立つほどのとろみに仕上げ、盛り付けする。

合わせるワイン：サン・コロパンノ DOC の赤ワイン





ニンニク風味のリゾット

材料：米 400g、バター120g、玉ねぎのみじん切り 50g、ニンニクの薄切り 6～8 片、ブロード 2.5L、白ワイン 150cc、パルミジャーノチーズお好みの量

作り方：玉ねぎを 30g のバターで炒めて、米も加えて炒める、ワインでフランベし、ブロードを少しずつ加えながら煮込み始める。別のフライパンでニンニクを残りのバターで炒め、焦がさないように注意しながらカリカリにさせる。

リゾットが出来上がったら、パルミジャーノチーズでマンテカーレ（（バターとチーズを加え、素早く混ぜ込み、クリーミーに仕上げる）し、1 人前ずつ盛り付けて、ニンニクを散らす。

合わせるワイン：モレッリーノ・ディ・スカンサーノ DOCG の赤ワイン
コッリオ DOC のマルヴァジア種種の白ワイン

仔牛の腎臓とフィンフェルリ茸のリゾット

材料：米 320g、玉ねぎのみじん切り 40g、バター40g、仔牛の腎臓の薄切り 600g、辛口タイプの白ワイン 150cc、野菜のブロード 2.5L、生クリーム 150g、塩、胡椒、フィンフェルリ茸 350g、つぶしたニンニク 1 片、イタリアンパセリのみじん切り 20g

作り方：玉ねぎをバターで炒めて、米も加えて炒める、ワインでフランベし、ブロードを少しずつ加えながら煮込み始める。別のフライパンでつぶしたニンニクを 20g のバターで炒め、フィンフェルリ茸を加えきつね色になるまで炒める。米が半分炊き上がった段階で、それを加える。さらに別のフライパンで、仔牛の腎臓をバターできつね色になるまで炒め、塩・胡椒で味をととのえ、生クリームを加えて、煮詰める。リゾットができあがったら皿に盛り、炒めた仔牛の腎臓と生クリームのソースを添えて、イタリアンパセリを散らす。

合わせるワイン：
コッリ・オリエンターリ・デル・フリウリ DOC のソーヴィニヨン種の白ワイン



レモンとオレガノのリゾット

材料: 米 320g、玉ねぎのみじん切り 40g、バター25g、辛口タイプの白スパークリングワイン 150cc、アマルフィ産レモンの皮すりおろし 2 個分、シチリア産オレガノ 20g、飾り用の塩抜きしたケッパ―数個、野菜のブロード 2.5L、辛口タイプの白ワイン 150cc

作り方: 玉ねぎをバターで炒めて、米も加えて炒める、ワインでフランベし、ブロードを少しずつ加えながら煮込み始める。最後にレモンの皮すりおろしとオレガノを加え、マンテカーレ（バターとチーズを加え、素早く混ぜ込み、クリーミーに仕上げる）し、盛り付けて、ケッパ―で飾りつける。

合わせるワイン: コッリオ DOC のソーヴィニヨン種の白ワイン





TRATTORIA CASA FONTANA
PIAZZA CARBONARI, 5 - MILANO - TEL. +39 02 6704 710
TRATTORIA@23RISOTTI.IT - WWW.23RISOTTI.IT

