

スーパー大麦「バーリーマックス®」を使用した料理レシピ

■スーパー大麦「バーリーマックス®」とケール、ほうれん草のリゾット

【材料】各材料は4人前が目安

- ①バーリーマックス 約 300g
- ②ケール（生野菜） 2枚程度
- ③ほうれん草（生野菜） 1束
- ④ワサビ（生チューブで可） 適量
- ⑤マギーコンソメ無添加 8g（2スティック）に水 800cc 程度を鍋で温める
- ⑥粉チーズ（市販のパルメザンチーズで可）、お好みですが多めが美味しいです
- ⑦塩、胡椒（適量）
- ⑧水（仕上げ調整の為用意しておく）

【作り方】

①のバーリーマックス 300g と⑤のブイヨン 800cc、塩少々を鍋に入れて約 30分炊く
水分量が少なくなってきたら⑤の残りのブイヨンを少しずつ足す。

ブイヨンが無くなった場合は⑧の水で水分足す

※鍋に蓋をしなくても良い、水分の吸収が早いので、追い水ができるように準備しておく

②のケールは中心の芯を取り除き、葉の部分と③のほうれん草を沸騰した湯（鍋）で約 1分茹でる。
野菜を鍋から取り出し、冷水につける（色止め）。その後、水気をキッチンペーパーでとり
ミキサーで回しやすいように 3, 4cm に切っておく。

②の茹で汁（約 50cc）と共にミキサーに入れペースト状にする。

できたペーストを①の炊いた大麦の鍋に入れ、ゆっくり混ぜながら一煮立ちさせる。

大麦とペーストが良く混ざったら、⑥粉チーズを入れよく合わせる。

※塩味を確認し、⑦塩胡椒で調整する

・仕上げと盛り付け

リゾットを平たいお皿へ盛り付ける、お皿の裏を手で数回叩くとリゾットがお皿に馴染みます。
仕上げに、パルメザンチーズをリゾットの上に振りお皿の縁に④ワサビを適量添え仕上がりです。

・翌日には味変も楽しめる

★ライスサラダ 野菜サラダや根菜とミックス お好みで EX V Olive Oil と和える

★焼きリゾット チーズを乗せてオーブンやトースターへ

L'ATELIER et Brasserie

ATOM
Milano

スーパー大麦「バーリーマックス®」とケール、ほうれん草のリゾット

