

1人分
529
kcal



健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2013
準グランプリ作品

オリーブとベーコンのペペロンチーノライス

作 者 マスミ

コ メ ン ト

今までにないオリーブが主役のご飯ものを作りたくて、様々な具材と調味料で何回も試作を繰り返しました。なかなか、ぱらっとしたピラフにならなくて、そこが一番苦労しました。パスタでお馴染みの味をライスで表現したら面白いかもしれないと思い、ペペロンチーノに行きつきました。赤唐辛子の分量はほんのり辛さを感じる程度で食べやすいです。パルメザンチーズを振ることで更にコクアップのピラフです。



オリーブを用いた健康長寿の食づくり推進協議会

材 料 (3人分)

米	2 合
ベーコン(厚切り)	50g
赤唐辛子(鷹の爪)	1 ~ 1.5 個
にんにく	1 片
たまねぎ	50g(1/4 個)
まいたけ	80g
グリーンオリーブ (ブラックとグリーン半々で)	70g
固形スープの素	1 個(コンソメ)
オリーブオイル	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1
粗挽きコショウ	適量
パセリ (あればイタリアンパセリ)	適量
パルメザンチーズ	適量

作 り 方

【下準備】

◆米はといて、ザルに上げておく。 ◆ベーコンは1.5cmの長さの細切りにする。 ◆にんにくはすりおろす。 ◆赤唐辛子は中の種を取り除き、薄い輪切りにする。 ◆たまねぎはみじん切りにする。 ◆まいたけは石づきを切り落として手で裂くように分ける。 ◆オリーブは縦半分に切る。 ◆パセリをみじん切りにする。 ◆鍋に水400ccを沸かして固形スープの素を煮溶かしたら、赤唐辛子を入れ火を止める。

1. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、たまねぎの順に入れてしんなりするまで炒め、次にベーコンを入れて軽く炒め、塩、コショウをする。
2. 米を加えて木べらで混ぜながら炒め、全体に油がなじみ米が透き通ってきたら火を止める。
3. 炊飯器の内がまに2を入れて、まいたけとオリーブをのせ、スープと酒を加えてひと混ぜし、スイッチを入れて炊く。
4. 炊き上がったら10~15分そのまま蒸らし、しゃもじで全体を底から返すように余分な水分を飛ばしながら混ぜる。
5. 皿に盛り、パルメザンチーズとパセリを振りかける。