

だし活！青森まるごと減塩ミルクチーズリゾット

青森県代表

山本 真さん

作り方（調理時間40分）

- ① 食材をカットする。（野菜は1cm角切り、りんごは5mm角切り、ごぼうは笹がき、ほたては縦割り4等分、にんにくはみじん切り、嶽きみは軸からほぐす。）
- ② カットしたにんじん、ごぼうを水で下茹でする。
- ③ 鍋に無塩バターを溶かし、にんにく、ほたて、野菜を炒める。
- ④ ほたて、野菜に熱が通ったら、できるだし、牛乳を加え煮る。 ※牛乳で煮るので、吹きこぼれに注意。
- ⑤ 全体に煮立ったら、ごはんを加えさらに煮る。
- ⑥ 最後に溶けるチーズを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 鍋に蓋をして、約10分くらい蒸らす。
- ⑧ 皿に盛り、中心にりんごを飾りつけて完成。

材料（4人分）

米「青天の霹靂」	1合
ながいも	200g
にんにく	1片
嶽きみ	1本
りんご	1/2個
ごぼう	1/3本
にんじん	1/2本
ほたて貝柱	6個
無塩バター	50g
溶けるチーズ	100g
牛乳	1,000ml
できるだし	60ml

ポイント

青森県産の農水産物を豊富に使用する事で「地産地消」に繋げると共に、手軽に牛乳や乳製品を消費できるようにしました。また、無塩バターと「できるだし」を使用する事で減塩であり、牛乳、チーズ、バターの風味と県産食材の旨みが合わさり食欲が増します。カルシウムや食物繊維を多く摂取できるので、「短命県返上」にも期待できる料理となっております。お鍋1つですみますので、後片付けが面倒な方でも気軽に作る事ができます。

