世界のごはんシリーズ
vol.23 ギリシャのごはん
・ムール貝のリゾット
・ギリシャ風
フェタチーズのサラダ
景丘の家
こども食堂

ムール貝のリゾットの作り方

必要な道具

- フライパン
- ボウル
- ザル
- 木べら
- 包丁
- まな板
- トング
- 菜箸

材料（2人分）

・米（洗ってザルにあげておく）	1合
・水（調整用に分量外も必要な場合あり）	300ml
・ムール貝	6個
・玉ねぎ	1/2個
・トマト	1/2個
・にんにく	2片
・白ワイン	50ml
・オリーブオイル	大さじ2
・塩	適宜
・フェンネル	飾り用

★ムール貝はよくこすって洗い、足糸を取る。
　砂抜きが必要な場合は塩水につける。

ムール貝のリゾットの作り方

1. 玉ねぎとにんにくをみじん切りに、トマトは小さめの角切りにする。

2. 鍋にムール貝と白ワインを入れ蓋をして強火にかける。
殻が開いたら火から下ろし、身を取り出す。

3. 汁を漉して水とあわせておく。

4. 2. の鍋を洗わずにそのままそこへオリーブオイル、にんにく、
玉ねぎ、トマトを入れ軽く炒める。

5. 4. にお米と 3. で用意した煮汁を加えお米が柔らかくなるまで煮込む。
★途中水分がなくなってきたら水を足しながら調整する。焦がさないように注意！！

6. お米が柔らかくなったらムール貝を戻し軽く混ぜる。

7. リゾットをお皿によそり、フェンネルを飾ったら出来上がり。
★ムール貝の２つを 6. で戻さず、最後に殻にのせ飾り付けると良い。

ギリシャ風フェタチーズのサラダ の作り方

材料（2 人分）

・トマト	1 / 2 個
・きゅうり	1 / 2 本
・タコ（小さめのもの）	1 本
・オリーブ	6 粒
・ルッコラ や ベビーリーフ	適宜
・フェタチーズ	50g

【A】

・粒マスタード	小さじ1
・オリーブオイル	大さじ 1
・レモン汁	小さじ 1
・白ワインビネガー	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1

1. きゅうりは少し厚めの輪切りを更に半分に、
   トマト、フェタチーズは角切りにタコも同じくらいの大きさに切る。

2. ボウルに【A】を入れよく混ぜたら、
   1. で切ったものとオリーブを加え和える。

3. お皿には野菜を準備し、2.で和えたものを乗せたら出来上がり。