

## ブイヤベースのライススープ



## 作り方

## ▶ スープを作る

1. 鍋にオリーブオイルを温めてニンニクの香りを移す。
2. 玉葱、人参、セロリのスライスを加えてしんなりするまで炒める。
3. 魚と海老を加えて水分がなくなるまで潰すような感じで炒める。
4. トマトの角切りを加えて更に炒める。白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
5. サフラン、ローリエ、八角と水をひたひたになるまで加えて約40分煮出す。
6. ザルでスープを濾し、塩・胡椒で味を整える。

## ▶ ルイユを作る

ボールに卵黄、おろしニンニク、サフラン、カイエンヌペッパー、塩を入れてよく攪拌する。オリーブオイルを少しずつ加えながら乳化させる。(分離しそうになったら途中でお湯を数滴たらずと安定する。)

## ▶ 仕上げ

器に炊いたカルローズを置き、周囲にスープを注ぐ。オリーブオイルを1周まわしかけてハーブを飾る。ルイユとチーズは別に添える。

シェフの  
ここがポイント

カルローズは炊くと香りのよさが立つので、少し芯が残る「アルデンテ」で炊き上げて加えました。今回はブイヤベースにしましたが、もっと気軽にミネストローネにしたり、缶詰のスープを使ったりして、スープリゾット風にアレンジしてもOK。



入江 誠シェフ

大事な試合の前など、  
緊張が高まる時におススメ

緊張が高まると消化吸収能力が低下しやすくなります。そのような時は、消化に時間をかけずにエネルギーと少量のたんぱく質が摂れるメニューがお勧め。魚介類と野菜の旨味が凝縮されたスープとカルローズを一緒に食べれば、のどごしが良く、無理なく栄養と水分が補給できます。コメの量は、コンディションに合わせて調整できるのがポイント。

## 材料（4人前）

自身魚の切り身	300g	炊いたカルローズ	200g
殻付き海老	100g	グリュイエールチーズ	適量
オリーブオイル	大さじ3杯	オリーブオイル	適量
ニンニク	2カケ	飾り用ハーブ	適量
玉葱	1個		
人参	1/2本		
セロリ	1/2本		
トマト	2個		
白ワイン	1/3カップ		
サフラン	一つまみ		
ローリエ	1枚		
八角	1粒		
水	1ℓ		

## ルイユ

卵黄	1個
おろしニンニク	小さじ1
サフラン	一つまみ
カイエンヌペッパー	少々
塩	適量
オリーブオイル	1/2カップ

