

トリユフ風味のライスコロツケ



作り方

▶ トリュフリゾットを作る

- 分量の水を沸かし固形ブイオンを入れてブイオンスープを作る。
- 鍋にバター 10g を溶かし温め、ニンニクの香りを付ける。更に玉葱を加えて色付けない様にさっと炒める。
- カルローズ（洗わない）を加えて透き通るまで約 1 分間弱火で炒める。白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
- ブイオンスープを 2 カップ注ぎ、塩を一つかみ加えたら蓋をして約 30 分極弱火で煮る。途中 5 分おきに蓋を開け、軽く混ぜながら必要に応じてブイオンスープを加える。
- カルローズが丁度よい硬さになったら火を止めて残りのバター 20g、パルメザンチーズ、トリユフオイルで仕上げる。パットに薄く延ばして冷蔵で約 2 時間冷やし固める。

▶ コロツケを作る

- ラップの上に冷えたトリュフリゾットを 40g のせ、水気を切ったミニモッツアレラを 1 粒包み込むように成形する。冷蔵庫で更に 30 分程冷やし固める。
- 表面に薄力粉、溶き卵、パン粉をまぶす。180℃に熱した油で香ばしく揚げる。

シェフの
ここがポイント

カルローズをブイオンスープで煮る際、あまりかき回さず、弱火でコトコトと煮るとドロッと溶けません。具材は小さくカットした餅、ポイルしたえび、鶏肉、ハムもおすすめ。衣をしっかり揚げて、カリッとした食感も楽しみましょう！



入江誠シェフ

試合など

ハードワーク後の
リカバリーにおすすめ

試合後は、グリコーゲンの材料となる炭水化物や、筋肉の合成を高めるたんぱく質が手軽に摂れるメニューがお勧めです。具材の旨味が良く染み込んだカルローズ（炭水化物）に、チーズ（たんぱく質）を包み込み、揚げたてをいただく贅沢な一品。ハードワークの後は、体と心が喜ぶメニューが好まれます。

材料（4人前 16粒）

カルローズ	200g	ミニモッツアレラ	16粒
ニンニク刻み	小さじ1杯	薄力粉	1カップ
玉葱刻み	大さじ4杯	溶き卵	1個分
バター	30g		
白ワイン	大さじ4杯	パン粉	2カップ
固形ブイオン	2個		
水	1600 cc	揚げ油	適量
塩、胡椒	適量		
ローリエ	1枚		
パルメザンチーズ	大さじ4杯		
トリユフオイル	数滴		

