



料理研究家 牛尾理恵 さん  
「炊飯器ひとつレシピ」

## ●鶏肉のレモンクリームリゾット

### 【材 料】(3~4人分)

● 米	: 2合	● 顆粒スープの素(洋風)	: 小さじ1
● 鶏もも肉	: 1枚(250g)	● 塩	: 小さじ 2/3
● セロリ	: 1本	● 粗びき黒こしょう	: 少々
● レモン(国産)	: 1/2個	● ローリエ	: 1枚
● オリーブ油	: 大さじ 1/2	● 牛乳	: カップ 2/3
● 白ワイン	: 大さじ2	● バター	: 30g

### 【つくり方】

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、塩少々(分量外)・粗びき黒こしょう(分量外)で下味をつける。
- ② セロリは茎をみじん切りに、葉は粗みじん切りに。  
**Point** クリーム系に爽やかなセロリを合わせることでくどくなりすぎず、後味も爽やかに。
- ③ レモンは皮を少量すりおろし、残りは皮をむいて実を5mmほどの厚さに輪切りにする。  
**Point** 皮ごと輪切りにすると、炊いた時に苦味が出てしまうので白い部分をそぐ。
- ④ 炊飯器の内釜に米、オリーブ油を入れて軽く混ぜる。  
**Point** 米は洗わずに使う。オリーブ油でコーティングすることで粘りが出るのを防ぐ。
- ⑤ ①の鶏肉、②のセロリの茎、③のレモン輪切り、白ワイン、顆粒スープの素(洋風)、ローリエ、塩・粗びき黒こしょうを入れる。  
**Point** 白ワインは料理酒で代用可。
- ⑥ 水を2合の目盛りまで注ぎ、早炊きモードで炊く。  
**Point** 早炊きでアルデンテの仕上がりに。
- ⑦ 炊き上がったら、ざっくりと混ぜて10分間ほど蒸らす。
- ⑧ 牛乳とバター、香りづけに②のセロリの葉を加えてさっと混ぜ、器に盛り、仕上げにすりおろしたレモンの皮を散らせば完成。  
**Point** バターでコクをプラス！  
**Point** 香りを立たせるために、仕上げにレモンの皮とセロリの葉で香りUP！  
※食するときローリエは取り除く。