



ほくほくとマトをくずしながら食べる  
リゾットみたいな新食感ごはん

### ↑ アンチョビとトマトの炊き込みごはん

○材料【4人分】

アンチョビ(粗みじん切り) …… 4枚  
 トマト(湯むきする) …… 大1個  
 米(炊く30分前に研いでざるにあげておく) …… 2合  
 スープ(固形スープの素を溶かす) …… 360cc  
 バルミジャーノ・レッチャーノ(または粉チーズ) …… 適量  
 バセリ(みじん切り) …… 適量  
 塩、黒こしょう(粗挽き)

○作り方

1 鍋に米とアンチョビ、スープを入れて塩と黒こしょう少々をふり、中央にマトを入れて普通に炊く。  
 2 炊き上がった1を蒸らし終えたら、ふたを取って、バセリとバルミジャーノ・レッチャーノをふり、トマトをくずして全体を混ぜ合わせる。

使ったのはコレ!

アルバニア産。収穫後24時間以内のいわしの頭を落とし、クローブ、天然塩と共にオリーブオイルに漬けて熟成させた一品。アンチョビフィレ(58g)オープン価格 ●アンジェリーナ ☎03-6805-7355



蒸し器を使わずにできる  
ぷるんぷるんの口あたりがクセになる

### ↑ アンチョビのせ 冷やし茶碗蒸し

○材料【φ5cmのカップ4個分】

粉ゼラチン …… 4g  
 だし汁 …… 大さじ5+50cc  
 アンチョビ …… 4枚  
 卵(溶きほぐす) …… 1個  
 豆乳 …… 100cc  
 塩

○作り方

1 粉ゼラチンにだし汁大さじ5をふりかけておく。  
 2 鍋に残りのだし汁と塩小さじ4分の1を入れて加熱し、沸騰したら火を止める。1を入れてよく溶かし、豆乳を加えて混ぜ合わせる。粗熱を取り、卵を加えて混ぜ、ざるで濾す。  
 3 2を氷水に当てて冷ましてから、器に流し入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。食べるときにアンチョビをトッピングする。

使ったのはコレ!

愛媛県松山で丁寧に手作りされるアンチョビ。一般的なオリーブオイルではなく菜種油に漬けたんだやさしい味わいが特徴。手造りあんちよび(70g)オープン価格 ●ISフーズ ☎089-996-6351

