

プーリア風ティエツラ

[南イタリア風・お米とジャガイモ、トマトのオーブン焼き]



調理モード

コンビ/25/220℃/20分

→ホットエアー/220℃/6分



後藤 祐司

『メログラーノ』

オーナーシェフ



27歳でイタリアに渡り、ウンブリア州、シチリア州で修業を積む。帰国後、東京・白金台にあるイタリア料理店のシェフに就任。2012年、在日イタリア商工会議所主催の料理コンテスト「グラン コンコルソディクチャーナ」で優勝。
現在「メログラーノ」を独立開業、多数メディアにて出演されている。



栄養価[1人分]

エネルギー

280kcal

タンパク質

10.8g

脂質

12.6g

炭水化物

33.6g

食塩相当量

0.6g

備品: 1/1 25mmホテルパン
アルミカップ(130mm×高さ35mm)
アルミホイル

材料

材料	1人分	8人分
米	25g	200g
じゃがいも (2〜3mmスライス)	35g	280g
ミニトマト(横半分)	40g	320g
玉ねぎ(みじん切り)	25g	200g
にんにく(潰し刻む)	3.5g	28g
オリーブオイル	5g	40g
白ワイン	3.5g	28g
昆布だし	50g	400g
あさりむき身(冷凍)	17g	136g
ムール貝むき身 (冷凍)	17g	136g
ケツパー	4粒	32粒
パルメザンチーズ	5g	40g
パセリ(みじん切り)	1g	8g
オリーブオイル	5g	40g

つくり方

- ①フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく、玉ねぎを炒め、香りが立ったら貝と白ワインを加えて酒蒸しにする。
- ②アルミカップにじゃがいも、米、トマト、①の順に重ね、その上にケツパーを散らす。
- ③昆布だしを②に加え、パルメザンチーズ、パセリ、オリーブオイルをかける。アルミホイルで蓋をし、予熱したスチコンで焼く。

【コンビ/25/220℃/20分

→アルミホイルを取り、ホットエアー/220℃/6分】

ワンポイント

- ・冷凍の貝むき身を使用するため、昆布だしを通常の倍の濃さで取り、旨味を補います。
- ・米は浸漬せず、汚れをさっと洗い流す程度に洗いましょう。
- ・殻付き貝を使用する場合は、あさり・ムール貝を各200g、昆布だしの代わりに水を使用します。①の工程後に殻を取り除くことがポイントです。
- ・ご飯に芯が残ることもあるので、アルミホイルで蓋をする際は、隙間なくしっかり被せましょう。

※8人分=1/1ホテルパン1枚分