

# トレビスのリゾット

## 材料（4 名分）

トレビス 1/4~1/2玉  
米 1.5 合 ※洗わない  
ブイヨン(ベジブロスなど) 約4合分 今回は無添加ブイヨン使用  
玉ねぎ 1/2個  
白ワイン 100ml  
バター食塩不使用 20g  
オリーブオイル 大さじ1  
生クリーム 50ml  
パルメザンチーズ 50g 今回は伊都物語ナチュラルチーズ  
ブラックペッパー 少々  
塩 少々

1. ブイヨンを温めておく
2. バター20gを厚手の鍋に入れ玉ねぎを透明になるまで炒める
3. 2に米を加えて炒め、透明感が出てきたら白ワインを入れてアルコールを飛ばしたら、ブイヨンを2合分注ぐ  
沸騰したら火を弱める  
水が減ってきたらブイヨンを1合ずつ入れる  
約30分ほどを目安に炊いていく(少し芯が残るくらい、混ぜない)
4. フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れトレビスをさっと炒める  
軽く塩をふる。水分は飛ばしておく
5. 3の米が炊けたら4のトレビスと生クリームを加えて混ぜる  
火を消して、チーズを半量削り入れる  
塩加減をみて整えたら盛り付ける  
お好みでオリーブオイルやブラックペッパーをかけ残りのチーズを削る

# トレビスとカブのハニーマスタードサラダ

材料(4名分)

グリーンリーフ 1束  
トレビス 1/2玉  
サラダカブ白 1個  
ブラックオリーブ輪切り 10g  
クラッシュナッツ(くるみやアーモンド) 大さじ2

※ドレッシング

オリーブオイル 大さじ3  
レモン汁 大さじ1.5  
塩麹 小さじ1 (塩小さじ1/2)  
こしょう 少々  
はちみつ 小さじ1.5  
粒マスタード 小さじ2  
にんにくすりおろし 少々(お好みで)

1. グリーンリーフとトレビスを一口大にカット、サラダカブはくし切りにする
2. ドレッシングは※材料を全てよく混ぜる  
(食べる直前にかける)
3. 1をお皿に盛り付けてナッツ、オリーブを散らす

# ポークソテーアップルソース

## 材料(4名分)

豚ロース肉(ポークソテー用) 4枚     ハサミで筋切りをしておく  
塩 少々  
こしょう 少々  
バター10g

パセリ 1束分 みじん切り

## ※ソース

りんご 1個 みじん切り 半分は皮つき  
白ワイン 1/2カップ  
レモン汁 1/2個分  
バター 10g  
塩 小さじ1/2  
水 1/4カップ

## 作り方

1. 豚肉に塩コショウをしておく
2. フライパンにバター10gを入れ豚肉を両面焼き色がつくまで焼く
3. 豚肉が焼けたら皿に取り出す
4. 3のフライパンに※ソースの材料を全て入れとろみがつくまで煮る
5. ポークソテーを盛りソースをかけてパセリをふる

## イエローピーツとオレンジのグラニータ

材料(4名分)

茹でたイエローピーツ 150 g (1/2個程度)

水 150ml

100%オレンジジュース 120ml

はちみつ 20ml

ゼラチン 1 g

ミントなど 少々

1. 柔らかくゆでたピーツをハンドミキサーでピューレ状にする
2. 水とゼラチンを加え火にかける、ゼラチンが溶けたら火を止め  
オレンジジュースとはちみつを加えてよく混ぜる
3. バットやジッパー袋などに入れ平らにならし凍らせる  
固まる間に何度かほぐす
4. 器に盛りミントなどを飾る