

2024年

第7回 山形ガス料理教室

2024年9月11日開催

【講師】イタリア料理教室主催 三橋弘子先生



じゃがいもとほうれん草のニョッキ

材料（4人分）

じゃがいも	400g	ほうれん草	40g	薄力粉	60g
強力粉	60g	パルメザン粉チーズ大さじ2		全卵（Sサイズ）	1個
塩	小さじ1/2	ナツメグ	少々	打ち粉（強力粉）	適量

材料 ◆セージバターソース

セージの葉	約10枚	バター	60g	パルメザン粉チーズ大さじ2	
塩	適量	黒こしょう	適量	生クリーム	50ml

材料 ◆トマトソース

トマトの水煮缶	1缶	にんにく	1片	玉ねぎ	1/2個
鷹の爪	1本	オレガノ（又はバジル）	適量	オリーブオイル	大さじ2
塩	適量				

手順

① ジャガイモを良く洗い、皮のまま柔らかく蒸し上げる（電子レンジの場合は、皮のままラップで包みレンジにかける）。蒸しあがったじゃがいもは熱いうちに皮をむき、マッシュポテトのように潰す。

② ほうれん草を茹でる。茹で上がったら絞って裏ごしする。

③ ①の潰したじゃがいもに、②で裏ごししたほうれん草、薄力粉、強力粉、パルメザン粉チーズ、塩、ナツメグを加えて混ぜる。卵の量を加減しながら加えて手で練り合わせ、耳たぶ位の硬さにする。卵の量は硬さにより加減する。

④ ③でできた種を直径1.5cm位の棒状に伸ばし、1cmの長さに切り分ける。切ったものをフォークの背を使って潰し、形を作る。

⑤ ④で形にしたニョッキを打ち粉（強力粉）の上に並べる。乾燥しないように、ラップか濡れ布巾をかける。

★ ニョッキは、ジャガイモの割合が多いと柔らかいものになり、粉の割合が多いと歯ごたえのあるものになる。

⑥ たっぴりのお湯に多めの塩を入れ沸騰させる。そこにニョッキを入れて茹でる。ニョッキが水面に浮いてから1分位で茹で上がりを確認する。茹で上がったものから順にすくい上げ、温めたソース（◆）と絡める。

◆ソースの手順は次ページ

手順 ◆セージバターソース

- ① フライパンにバターを溶かす。バターが溶けたら塩と黒コショウを入れる。
- ② ①のフライパンにセージの葉を加え、2分沸騰させてセージの香りをバターに移す。そこへゆで汁（適量）、生クリームを加える。
- ③ ソースとニョッキを絡め、火を止めパルメザン粉チーズを加えて混ぜる。

手順 ◆トマトソース

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、半分にして種をとった鷹の爪とにんにくを加えて火にかける。
- ② にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎと塩一つまみ加えて弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってしんなりしたらオレガノを加え炒めた後、トマトを崩して加え中火で10分ほど煮詰める。

野菜たっぷりアクアパッツァ



材料（4人分）

白身魚の切り身	4切れ	あさり	12~20個	にんにく	2片
玉ねぎ	1/2個	パプリカ	1/2個	ブロッコリー	1/4個
ミニトマト（セドラー）	2個	黒オリーブ	8個	鷹の爪	1本
白ワイン	100ml	水	300~400ml	オリーブオイル	大さじ3
パセリ	適量	塩	適量	黒コショウ	適量
オリーブオイル	適量	バケット（1cm厚切）	8枚	にんにく	適量

手順

- ① 魚の水気をペーパータオルで拭き取り、塩と黒コショウを振る。あさは海水濃度で砂出しし、水でよく洗う。
- ② にんにくは潰し、玉ねぎは薄切りに、パプリカは縦に薄切りに、ブロッコリーは小房に分け、黒オリーブは輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと鷹の爪を弱火で炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えてよく炒める。
- ④ 魚を入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑤ あさり、パプリカ、ブロッコリー、黒オリーブ、トマト、白ワイン、水を加える。沸騰したら火を弱め、2~3分蓋をして蒸し煮する。
- ⑥ あさりの殻が開いたら鍋の蓋をとり、オリーブオイルを回しかけ、よく混ぜ合わせ乳化させる。
- ⑦ ⑥のフライパンにみじん切りにしたパセリを加え、皿に盛る。
- ⑧ 焼いたバケットににんにくを刷り込み、ガーリックトーストにする。