

October

ピンク色のニョッキ

【材料】

ピーツ(ペースト)	大さじ2
じゃがいも	340g (大2個)
強力粉	150g
パルメザンチーズ	15g
塩	少々
卵黄	2個分

【作り方】

- ① ピーツは茹でて皮を剥き、ブレンダー等でペースト状にする
- ② じゃがいもは茹でて、マッシャーで潰す
- ③ ①、②、○の材料を台に出し、スケッパー等で切るように混ぜる(捏ねない)
- ④ 卵黄を中央に入れ、さらに切るように混ぜる(捏ねない)
- ⑤ 両手でまとめて軽く捏ねる
- ⑥ 台に粉を打ち、棒状に伸ばす
- ⑦ 2~3cm幅に切り、好みの形に成形する
- ⑧ 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を入れニョッキを茹でる(浮かんでから2~3分)



【材料】

ブロッコリー	1株
ニンニク	2片
パルメザンチーズ	大匙2
オリーブオイル	大匙4
塩	小さじ1
ブラックペッパー	適量

ブロッコリーの Pastaソース

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け軟らかめに茹で(10分~)、水気を切る
- ② フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを加え過熱し、香りが出てきたら①を加え木べらで潰しながら炒める
- ③ パルメザンチーズを入れ、塩で味を整える
- ④ 茹で上がったニョッキと、ゆで汁をお玉1~2杯加えて乳化させるように揺すり混ぜる
- ⑤ オリーブオイル、ブラックペッパーを散らす

野菜たっぷりクラムチャウダー

【材料】

アサリのむき身	60g
ジャガイモ	1個
ニンジン	½本
玉ねぎ	1個
しめじ	1株
バター	20g
薄力粉	20g
牛乳	400ml
水	300ml
塩	適量
コショウ	適量

【作り方】

- ① 野菜は1~2cm大の角切り、しめじは石づきを取り小房に分ける
- ② フライパンにバターを溶かし①を炒める
- ③ 全体に透き通ってきたらいったん火を止めて薄力粉を振り入れ全体に粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる
- ④ 牛乳を少しずつ加えてダマにならないようにその都度よく混ぜる。
- ⑤ 再び火を点けて水とアサリを加えて鍋底が焦げ付かないように混ぜながら5分ほど煮る
- ⑥ 塩コショウで味を調える

キャロットラペ

【作り方】

【材料】

ニンジン	大1本
干しぶどう	2片
マスタード(ディジョン)	10g
砂糖	大匙4
酢	大匙2
塩	小匙1/2
オリーブオイル	大匙4

- ① ニンジンは皮を剥き千切りにし塩(分量外)を少し振っておく
- ② ○の材料をボールに入れ、しっかりと乳化するように混ぜる
- ③ 水気を絞ったニンジンと干しぶどうを加え和える

