



もちもち! 自然薯のクリームニョッキ

【材料】(4人分)

〈1人分 634kcal 塩分1.0g〉

- 自然薯……………500g
- 強力粉……………200g
- 卵……………1個
- 塩……………少々
- 〈ソース〉
- 生クリーム……………1カップ
- 粉チーズ……………大さじ2
- ほうれん草……………150g
- ベーコン……………50g
- にんにく……………2かけ
- オリーブオイル……………大さじ1と1/2
- 塩……………少々
- ブラックペッパー……………少々

恋する野菜

100

KOISURU YASAI

作り方

- ①自然薯の皮をむき、竹串が通る硬さになるまでゆでたら、押しつぶし、強力粉・卵・塩を加え、ひとかたまりになるまでこねる。(生地がまとまらない場合は、少しずつ水を加え、まとまるまでこねる。)
- ②まな板に打ち粉(分量外)をし、①を8等分にして直径2センチの棒状に伸ばす。これを1・5センチ幅に切り、一つずつ丸めてフォークの背で軽く押しつぶす。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、②をゆで、浮き上がったらかき上げに上げる。
- ④ほうれん草は、ゆでて4センチ幅に切る。ベーコンは0・5センチ幅に切り、にんにくはみじん切りにする。Aを合わせる。
- ⑤フライパンに④のにんにくとオリーブオイルを入れ、弱火で熱し、香りが立ったらベーコンを入れる。ベーコンに火が通ったらAを入れ、沸騰させないよう温める。
- ⑥⑤に④のほうれん草と③を加え、ソースを絡めたら、塩で味を調える。
- ⑦皿に盛り付け、ブラックペッパーをかけたら完成。



学生



尚絅大学 生活科学部 4年

くらた もえり
倉田 萌李さん(右)

ひらの あゆみ
平野 歩さん(左)

自然薯は、古くから漢方薬に用いられ、体を元気にする食べ物として愛されてきました。今回は、自然薯を使ったニョッキです。ニョッキとは、イタリア発祥のじゃがいもを使った団子状のパスタで、もちもちとした食感が楽しめます。おしゃれなランチにいかがですか？

現在、町で唯一、自然薯を生産しています。植付けから収穫まで、全ての工程を手作業で行っており、試行錯誤した栽培方法で、こだわりの詰まった自然薯を全国の消費者へ届けています。



自然薯農家
ふるしようしゅうへい
古庄 秀平さん(馬場)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)