

カテェネ 農食ツーマム 「さつまいも」を使ったレシピ



さつまいものニョッキ 蟹クリームソース

さつまいもで作るニョッキ
アボカドと蟹缶をミックスした
濃厚クリームソースでいただきます



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

手のひらに体重をかけながら、生地がもちもちするまでこねます



POINT 2

親指で押しながら軽く転がしてへこみをつけます

〈材料 (2人分)〉

ニョッキ

- さつまいも 大1本 (300g)
- 強力粉 80g
- 卵黄 1個
- 塩 少々

ソース

- アボカド 1個
- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワイン 大さじ1
- 生クリーム 200ml
- 蟹缶 100g
- 塩こしょう 各少々
- パルメザンチーズ 大さじ1

〈作り方〉

- 1.ニョッキを作る。さつまいもは1cm幅の輪切りにして水にさらし、水気を切ったら耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3~4分(500Wなら3分30秒~5分)加熱する。やわらかくなったら皮をむき、マッシャーでつぶす
- 2.1が熱いうちに強力粉、卵黄、塩を加えてよく混ぜ、生地を作る。打ち粉(分量外・強力粉)をした台で生地を切るように混ぜ、押しつけるようにしてまとめた後、両手でこねる (Point1)
- 3.2を4等分し、直径2cmの棒状に伸ばし、2cm幅にカットする
- 4.親指で3の生地にへこみをつける (Point2)
- 5.ソースを作る。アボカドは種と皮を取り除いて1cm角に切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンはみじん切りにする
- 6.フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、ベーコンを加え、玉ねぎがしんなりとするまで炒める
- 7.白ワインを加え、沸騰したら生クリームを加える
- 8.アボカドと蟹缶を汁ごと加え、軽く煮たら塩こしょうを少々ふりかけ、味をととのえる
- 9.鍋にたっぷりのお湯(分量外)を入れ、4のニョッキを茹でる。浮いてきたら取り出し、8のソースで和えて器に盛りつける。パルメザンチーズ、塩こしょうをふりかける