

# buono!

## オリパラ・イタリアクッキング教室



平成31年3月28日(木)

講師：ラルデンツァ 山根 大志 さん

高畠 由詞 さん

清水 康俊 さん

所沢市東京オリンピック・パラリンピック総合推進室

# じゃがいものニョッキ 所沢産ほうれん草クリームソース

材料（3人分）

## 【ニョッキ】

じゃがいも	250g（今回はメイクイーンを使用、男爵でも可）
メイクイーンは煮崩れせず、しっとりした仕上がりに、男爵はホクホクとした食感が楽しめます。	
薄力粉	85g
全卵	1個
粉チーズ	15g（パルミジャーノ又はグラナパダーノ）
ナツメグ（粉）	1g
塩	2.5g

## 【ソース】

生クリーム（脂肪分35%）	270cc
牛乳	90cc
バター	15g
粉チーズ（ソース用、仕上げ用の合計）	45g
ほうれん草	適量



作り方

## 【ニョッキ】

じゃがいもは皮つきのまま柔らかくなるまで茹でます

じゃがいもが茹で終わったら温かいうちに皮をむき、マッシャーで細かく潰します

<sup>うらこ</sup>裏漉しをするとさらに食感が良くなります

に残りの材料をすべて入れ、混ぜます

力を入れてこねるのではなく、やさしくまとめるように混ぜるのがポイントです

強力粉（分量外）を打ち粉に使い、を直径3cm程度の棒状に伸ばし、2cm幅に切る

をフォークに押し当て、回転させながら溝をつけ、真ん中にくぼみつけて生地を成型します（生地同士がくっつかないように打ち粉を多めに使いましょう）

こうすることでソースが絡みやすくなります

を熱湯で茹で、浮き上がってきたら出来上がりの目安です  
生地に塩を入れているため、お湯に塩を入れる場合は控えめに！



## 【ソース】

フライパンに生クリーム、牛乳、バターを入れ加熱する

沸騰させるとソースが分離するので温度管理に注意

ソースを煮詰めてとろみがついてきたら粉チーズ、ほうれん草を入れ、火を止める

と茹であがったニョッキを合わせて完成！！



## パンナコッタ

材料（3人分）1人前カップ1杯（150cc）分

生クリーム（脂肪分42%） 300cc

脂肪分35%のものでも代用可

牛乳 90g

グラニュー糖 54g

バニラビーンズ（種子・さや部分を使用） 3cm

バニラオイル、バニラエッセンスでも代用可

板ゼラチン（水でもどしておく） 6g

粉ゼラチンでも代用可



### 作り方

生クリーム、牛乳、グラニュー糖、バニラビーンズを鍋に入れ加熱する

クリームは80度以上にならないように注意

予め水でもどしておいた板ゼラチンを入れて混ぜる

ゼラチンが溶けたらクリームを漉してボウルに移し、クリームを入れたボウルよりひと回り大きなボウルに氷を入れて、その中で混ぜながら冷やす

クリームが冷えてとろみが出てきたらカップに移し、冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やせば完成！！



みんなもお家で  
作ってみてね