

【米粉ニョッキトマト煮】

〈トマトソース〉		〈ニョッキ〉	
《材料》	4人分	《材料》	4人分
米油	2.5 g	米粉	80 g
にんにく	1 g	絹ごし豆腐	100 g
セロリ	15 g	オリーブ油	16 g
玉ねぎ	200 g	塩	2 g
ベーコン(短冊)	15 g	パルメザンチーズ	20 g
人参	25 g		
トマトケチャップ	30 g		
中濃ソース	6 g		
ダーストマト(缶)	100 g		
トマトジュース(無塩)	50 g		
赤ワイン	3 g		
チキンスープストック	300 g		
塩	2 g		
黒こしょう	0.1 g		
ベイリーフ(粉)	0.1 g		
バジル(粉)	0.05 g		
生クリーム(乳脂肪)	20 g		

※打粉用の米粉を用意(分量外)

※ニョッキをゆでる時の塩を用意(分量外)

《作り方》

- ① 米粉からパルメザンチーズまでの材料を、滑らかになるまでこね合わせる。
- ② ①を4等分し、それぞれ棒状に伸ばし、2.5cm幅に切り、フォークでつぶす。
- ③ 人参、セロリ、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは1cm角に切る。
- ④ 深めのフライパンに油を入れて火にかけ、にんにく、セロリを香りが出るまで炒める。

- ⑤ 玉ねぎ、ベーコン、人参の順に炒め合せ、トマトケチャップからバジルまでを加えて煮込む。
- ⑥ ニョッキは沸騰した湯に1%の塩(分量外)を加えた湯で浮き上がるまでゆでる。
- ⑦ ⑤に⑥のニョッキを加えて軽く煮込み、生クリームを加えて仕上げる。



絹ごし豆腐は、適当な大きさに切っておく。



米粉、塩、オリーブ油、パルメザンチーズをボールに入れ、さらに絹ごし豆腐を加えて練る。



ニョッキの生地がこね上がった状態。



生地を切り分け、中央部を凹ませた状態



トマトソースに使用する主な材料(塩・コショウ、ハーブ類を除く)





油とにんにく、セロリをなじませてから加熱すると焦げにくい。



玉ねぎを加えて、炒め合わせる。



玉ねぎは、軽く色づくまで炒める。



ベーコンを加え、炒め合わせる。



人参を加え、さらに炒め合わせる。



トマトケチャップから赤ワインまでを加えたところ。



チキンスープストックを加えた状態。



フツフツ沸く程度の火加減で、1/2量程度になるまで煮込み、ハーブ、塩・胡椒を加える。



1%の塩水で、ニョッキをゆでる。
浮き上がってきたら、ゆで上がり。
トマトソースと合せ、仕上げに
生クリームを加える。