

かぼちゃのニョッキ チーズとナッツのソース



◆材料：4人分

かぼちゃ …可食部400g
小麦粉 …130g (固さを見て調整)
卵 …1個 (溶いておく)
塩 …小さじ2分の1

粉チーズ …60g
生クリーム …200ml
粗挽き黒胡椒 …適量
ナッツ …適量
(今回はローストカシューナッツ使用)

1. かぼちゃは皮やワタ、種を取り除き、4cm角の大きさに切り、フライパンに1カップ程度の水を注ぎ蒸していく。10分程度蒸し煮し、火が通ったら残った水を捨て、木べらで潰しながら水分を飛ばしていく(レンジでも可)
2. 潰したかぼちゃに小麦粉をふるい入れ、溶き卵、塩を加え、生地をまとめていく。

Point 固さは粉で調節しましょう。耳たぶ程度の固さ。

3. まな板に打ち粉をし(分量外)生地をのせ、2~3等分にする。転がして直径1cmの棒状にし、2cmの長さに切る。
4. フライパンに粉チーズと生クリームを入れ、弱火で溶かしておく。
5. 鍋に湯を沸し、湯量の1%の塩を入れ、ニョッキを茹でていく。
6. 茹で上がったニョッキをフライパンに入れ、ソースと絡める。
7. 器に盛り、砕いたナッツ、黒胡椒をかける。

かぼちゃの旬は7月~12月。保存性も高く、品種も豊富な野菜です。

β-カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維を多く含み、栄養価の高い緑黄色野菜です。薬膳では脾(胃)のはたらきを高めて気を補う、疲労回復におすすめ野菜です。

かぼちゃは種も生薬として使われます。夏に冷房で冷えた方、疲れが出た方におすすめレシピです。スーパーでもいろいろなチーズが手に入るようになりました。

かぼちゃの甘味を引き立てるのに、しっかりした味やコクのあるチーズがおすすめです。

チーズによって塩分が違うので量は調節してください。

手に入るようならゴルゴンゾーラチーズを牛乳で伸ばしたソースがおすすめです。

ナッツは炒った松の実も良いです。