

7月は茂宮かぼちゃ



*茂宮カボチャのニョッキ ゴルゴンゾーラのクリームソース

【ニョッキ】

カボチャ 150g(蒸して裏ごしたもの)

ジャガイモ 50g

(茹でて熱いうちに皮をむき裏ごしたもの)

強力粉 120g

全卵 1/4個

塩 少々

パルメザンチーズ小さじ1

【ソース】

生クリーム 100cc

ゴルゴンゾーラチーズ 40g

(なければブルーチーズ)

パルメザンチーズ 10g

バター 15g

セージ 4枚

黒胡椒(粗挽き) 少々

塩 少々

パルメザンチーズ 少々

EX オリーブオイル 少々



<下準備>

1. カボチャは種を取り、沸騰した蒸し器に入れて、20分くらい蒸す。その後、裏ごしておく。
2. ジャガイモは皮つきのまま、塩を加えた水から沸騰させないようにゆでる。
そのご、熱いうちに皮をむいて裏ごししておく。
3. 鍋に多めのお湯を沸かしておく。(ニョッキを茹でるため)

1. ニョッキを作る。

ボールにカボチャとジャガイモの裏ごし、卵・パルメザンチーズをいれて混ぜ、強力粉を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。

そのあと、強力粉を数回に分けて手でこねていく。(大きじ2杯くらい打ち粉用として残しておく)

耳たぶくらいの硬さになったら丸めて、両手の間でたたきながら空気を抜く。

うち粉をした台の上に、15センチくらいに丸く伸ばす。包丁で横4等分に切り分け、さらに、細長い棒状に伸ばしておく。(長い棒が4本できる)

長い棒を1センチ幅の斜め切りにし、1つずつころがしながら細長くしてフォークであとをつける。(ソースをからめやすくするため)

沸騰したお湯に1%の塩を入れてゆで、中火で2分くらい全部が浮いてきたら取り出す。

2. ソースを作る。(1と並行して行う)

フライパンに生クリーム、バター、ゴルゴンゾーラ、を入れ中火にかけ溶けたら弱火にし、ニョッキが茹で上がるのを待つ。

3. ニョッキとソースを合わせる。

茹であがったニョッキを、フライパンのソースにいれ、セージをちぎって絡める。

さらに、パルメザンチーズを入れ、よくからめながら中火にして煮詰めからめていき。

味をみて、軽く塩をし皿に盛りつける。

最後に、パルメザンチーズ、EX オリーブオイル、セージの葉をちらし黒胡椒をかけて完成!

<ワンポイント>

このレシピを元に、ニョッキは、カボチャの代わりにハウレンソウのペーストを入れたり、ジャガイモの裏ごしを入れたり、バリエーションが多彩!

*ニガウリと夏野菜のカポナータ クロスティニー

ニガウリ	1本
ズッキーニ	1/2本
赤、黄パプリカ	各1/2個
玉ねぎ	1/2玉
ナス	1本
ニンニク	1片
鷹の爪	1/2本
トマトホール	150g
白ワイン酢	20cc
砂糖	小さじ1/2
オリーブオイル	30cc
松の実	大さじ2
グリーンオリーブ	8個
ケイパー	大さじ2
塩、こしょう	少々
フランスパン	4枚
にんにく(横半分に切った)	1個
EXオリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	適量
揚げ油	適量



<下準備>

揚げ油をたっぷり用意し180℃にしておく。

松の実は油をひかないフライパンでからいりしておく。

1. 野菜を切る。

【ゴーヤ】

両端を落として縦半分に切り中の種を皮を傷つけないようにスプーンでこそげとる。

大きめのバットに乗せ、くりぬいたところにたっぷりと塩をしてもみこんでおく。

ゴーヤを裏返して、バットのふちに立てかけ20分ほど置いておく。

※塩をすることによって色が鮮やかになり、苦味も和らいで柔らかくなる。

20分たったら横半分に切りさらに縦3等分に切って1cmくらいの角切りにしておく。

【ナス、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎなどの夏野菜】

1cmくらいの角切りにする。

2. 野菜を揚げる。

揚げ油に1種類ずつ野菜を入れて、それぞれ揚げていく。

※ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、の順に揚げ、色がついて泡がなくなったら取り出し、

バットもしくはペーパータオルの上にあげて油をきる。

※パプリカは色がつやつやしてきて泡が消えてきたら取り出し油をきる。
最後にゴーヤを色よく揚げ、取り出して油をきる。

3. まぜる

鍋につぶしたニンニク、鷹の爪、オリーブオイルをいれ、中火と弱火の間にかける。

ニンニクがふつふつとしたら弱火にし、鍋を傾けながらゆっくりとキツネ色になるまで熟する。

火を止めてケイパー、松の実、砂糖、白ワイン酢、を入れて中火にかけ、つぶしたトマトホールを入れてよく混ぜる。

ぐつぐつしたら弱火にし、オリーブの実、塩、胡椒、【揚げた夏野菜】を入れ全体がからむように煮込む。

※揚げた野菜は少し時間をおいてよく油をよく切り、加えること。

4. クロスティニーをつくる。(バゲットを焼く)

半分に切ったニンニクの切り口でパンの表面全体にニンニクをすり込み、

グリルで両面香ばしく焼く。(約2分)

焼きあがったバゲットに、さらにニンニクをさらにぬり、EXオリーブオイルをかける。

5. 盛り付け

少し深めの皿に盛りつけ、荒みじん切りにしたイタリアンパセリをちらし、

EXオリーブオイル・黒胡椒を振り、パンを添えて完成！

[Youtube でも番組をご覧くださいことができます。](#)

