



みんなで作ろう！ イタリアの料理

～かぼちゃのニョッキ～

ニョッキは、小麦粉などを練り込む団子のようなパスタです。

古代ローマ時代から食べられている、古い料理です。パスタの1種類と考えられており、ソースもシンプルにセージバターや海岸沿いなら魚介ソース、山間ならお肉のミートソースなどが用いられます。今でもイタリアどの地方でも食べられており、基本はじゃが芋に粉、卵を入れて、作られます。

<材料（12名分）> 所要時間約30分

- かぼちゃ 1個
- 薄力粉 かぼちゃと同量（同じグラム数）
- 卵 2～3個
- セージ 約10枚
- バター 150g
- パルメザンチーズ 少々
- 塩 少々
- コショウ 少々



<作り方>

- ①かぼちゃを電子レンジにかけ、火が通ったら裏ごしする。
- ②上記①にかかるく塩をして、全卵3個、粉をいれて、一つになるようにまとめる。
- ③上記②を一口大に切り分け、軽く塩を入れた沸騰しているお湯にいれて、浮き上がったなら、取り出す。
- ④フライパンにバターとセージを入れ、ソースとしてそこに出来上がったニョッキを入れ、チーズをかけてできあがり。

