

◎◎ 春を呼ぶ そば粉のニョッキ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

そば粉	80g
強力粉	20g
ジャガイモ（男爵）	200g（裏漉した状態）
卵	1/2個
塩	少々
アサリ	300g
タケノコ水煮	1/2本
菜の花	1/4把
日本酒	大さじ2
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
味噌	大さじ1



- 1 ジャガイモは皮のまま丸ごと竹串が通るくらいまで茹で、皮をむいて裏漉しする。
- 2 1にそば粉・強力粉・卵・塩を入れて切るようにさっくりとまぜて丸めておく。
- 3 台に打ち粉をして細長い棒状にのぼし、1.5cmくらいにカットし、丸めてフォークで筋をつけてニョッキを成形する。
- 4 菜の花を半分にカットし、タケノコの水煮はスライスしておく。
- 5 ニョッキを茹で、同じ鍋で菜の花を固めに茹でておく。
- 6 6に牛乳・生クリーム・味噌をとかし、タケノコを入れる。
- 7
- 8 アサリをフライパンに戻し、茹でたニョッキと菜の花を入れて仕上げる。

ポイント！

もともとニョッキはセモリナ粉や小麦粉に水を加えた生地を成形したものを指していました。小麦が不足した時代に、ジャガイモを加えてニョッキが作られるようになり、それが一般的なニョッキとして定着しました。今回はニョッキのバリエーションとしてそば粉のニョッキをご紹介します。カボチャを入れてオレンジ色のニョッキ、ビーツを入れてピンク色のニョッキ、ホウレンソウを入れてグリーン色のニョッキと食材で色を変えてカラフルなニョッキも作れます。アレンジニョッキを作る場合、使う食材によって水分の調整が必要になるので、粉の量で調整してください。ニョッキは調理したジャガイモを混ぜるので、生地を練らずにきるように混ぜ合わせるのがポイントです。

ばん くみこ先生のコメント☆

今回は春の食材を使ったニョッキにしました。信州に行ったときに購入したそば粉を使いましたが、そば粉がない場合はそば粉を強力粉にしてジャガイモの量を増やしてください。

ニョッキは家庭料理なので、成形も自由で良いと思います。簡単に丸めるだけでよいのでお子さんと一緒に楽しく作れますね。是非こちらのレシピで食卓に春を呼び込んでください。味噌を加えるのがちょっとしたポイントです。ちなみに信州に行ったときにそば粉とうぐいすきな粉を購入してそばがきにきな粉とお砂糖をまぶして食べました。今回のそば粉のニョッキをきな粉とお砂糖をまぶして食べたら美味しかったです。ニョッキは冷凍できるので多めに作っておいてもよいです。

