

カボチャのニョッキ

華やか
レシピ



材料（4人分）

カボチャ	400g
薄力粉	60g
バター	20g
オリーブオイル	大さじ2
アスパラ（茹でておく）	3本
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量

①

カボチャは種とワタを除く。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで約8分加熱する。やわらかくなったら、熱いうちにフォークで皮ごとマッシュする。

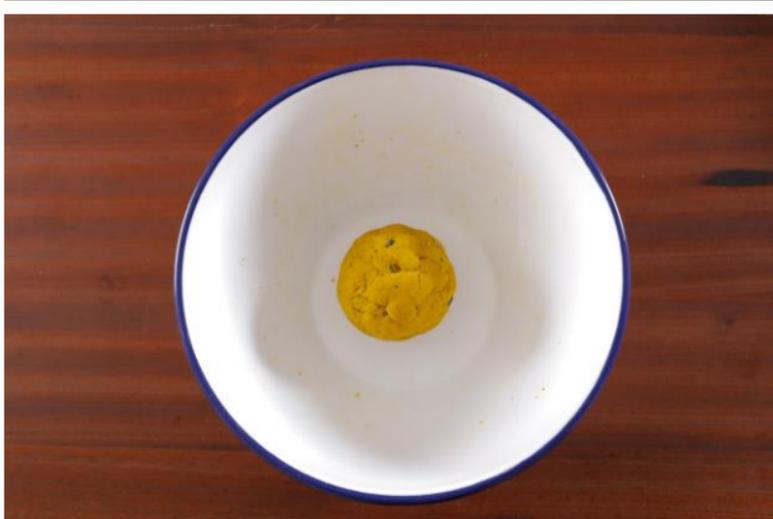


POINT !

カボチャをつぶす時は、マッシャーを使用してもOKです。ハンドミキサーを使うと、なめらかな食感になります。今回は皮ごと使用していますが、皮を除くと色味が鮮やかに。

②

①に薄力粉を加え、なめらかにまとまるまで混ぜる。冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。



POINT !

カボチャは時期によって水分量が変わります。生地がベタつく場合は、薄力粉を足して調整してみてください。目が粗い薄力粉はふるってから加えましょう。

③

生地を半量をまな板に取り出し、棒状に伸ばす。3cm幅に切り、フォークの背を押し当てて溝をつける。もう半量も同様に成形する。



POINT!

フォークで溝をつけると、火が通りやすくなります。生地は自由です。ハート型や星形など、いろいろな形に成型してみてください。お子様も楽しめますよ。

④

鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れる。沸騰したら③を入れる。1分ほど茹で、浮き上がってきたらザルにあげる。



⑤

ボウルに④のニョッキと茹でたアスパラを入れる。バター、オリーブオイルをからめお好みでパルメザンチーズ、パセリを振る。



ちょっとアレンジ

今回はシンプルな味付けですが、トマトソースや生クリームを使ったクリームベースのソースでも美味しくいただけます。

また、カボチャの代わりにジャガイモを使って、ポテトニョッキにしても◎。いろいろなアレンジを試してみてくださいね。