



つくる くにたち野菜レシピ

ほうれん草のニョッキ



- 材料
- じゃがいも 300g □
- 強力粉 100~130g □(水分により調節)
- 卵黄 1個
- ほうれん草 1束
- オリーブオイル 5g □
- 塩 ひとつまみ
- バター 20g □
- セージの葉 1枚
- パルミジャーノ 適量

[SHOP] Fioretto
[»店の詳細データを見る](#)

[種別] イタリアン

[野菜] ほうれん草

- ①鍋にお湯を沸かし、塩適量を入れ、ほうれん草の葉を茹でる
- ②ほうれん草の葉を冷水で冷やし、キッチンペーパーでよく絞り、水気を切る。
- ③水気をよく切ったほうれん草をみじん切りにする(フードプロセッサーでもよい)
- ④じゃがいもを竹串がスッと通るまで蒸し、皮を剥き、ポテトマッシャーでよく潰す
- ⑤卵黄とほうれん草をじゃがいもに入れ、フォークで切るように混ぜ合わせる(塩とオリーブオイル少々)
- ⑥強力粉を3~4回にわけて合わせていく
- ⑦耳たぶくらいの弾力になったら、10分ほど置いて馴染ませる
- ⑧生地を3分割し、直径1.5cmくらいの棒状に伸ばし2mmくらいの幅にカットしていく
- ⑨鍋にお湯を沸かし(1ℓに対し10g = 1%)の塩を入れ、ニョッキを茹でる(茹で上がるとういてくる)
- ⑩フライパンにバターとセージの葉 1枚を入れ、火にかけ、グツグツ泡立ってきたらニョッキを入れ、パルミジャーノを振り、混ぜ合わせる。
- ⑪皿に盛り、最後にもうひと振り、パルミジャーノを振る。

- ・じゃがいもは煮崩れする、男爵やキタアカリがオススメです。
- ・ほうれん草とじゃがいもの水分はよく切っておくと、弾力のある仕上がりになります。
- ・生地は練らずにさっくりと混ぜて下さい。
- ・生地を伸ばすときに、手の平をつかうときれいに伸ばせます。

写真左：オーナシェフの江花照郎さん

写真右：デザート担当の江花花子さん



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agripo



かぼちゃ、みつけ！

- トップページ
- 特集 - 「そうだ、谷保に行こう」
- くにたち野菜とは
- くにたち野菜図鑑
- 農家プロフィール
- イベント情報
- 買う - 直売所マップ
- 食べる - くにたちグルメガイド
- つくる - くにたち野菜レシピ
- 育てる - 市民農園情報
- スタッフブログ
- ト国立日誌 (スタッフブログ)
- くにたち農業の今
- 農業関係リンク
- 農業推進事業及びこのサイトについて