

# じゃがいものニョッキ クリームソース

## ●ニョッキ

### "gnocchi" (ニョッキ)

古代ローマの時代から作られてきた古い料理。ダンプリング状の pasta の一種で、ジャガイモと小麦粉との組合せで作られるイタリア料理である。「ニョッキ」は複数形、「ニョッコ」は単数形である。

名称そのものは「塊」を意味し、(木の)節目を意味するゲルマン語派のロンゴバルド語の「ノッカ」(knokka)から派生した、(指の)節目を意味する「ノッカ」(nocca)から来ている。

元々は現在のようにジャガイモやカボチャで作るものではなく、小麦粉を練って作っていた。ジャガイモのニョッキが作られるようになったのは、1800年代になりアメリカ大陸から伝来したジャガイモがイタリアで栽培されるようになってからである。

イタリアで作られているニョッキはジャガイモを利用したものが主流だが、ローマでは硬質小麦のひき割り粉で作る。他にもジャガイモの代わりにカボチャやパンを使ったもの、ハウレンソウとリコッタチーズを使ったものなど多数のバリエーションが存在する。

## ※美味しく作るコツ

- ①練れば練るほどデンプンによりベタつくため、耳たぶの柔らかさになったらそれ以上は練らない。
- ②茹で上がったなら氷水に落とし、もみ洗いをしてぬめりを取る。水気を拭き取り、オリーブオイルでコーティングし、口当たりをよくする。
- ②作りたてが一番美味しいため、成形時間は短くすぐに茹でるのがベスト。  
保存はラップをして冷蔵庫で。  
作ったその日に食べる。使いきれない場合は成形したらすぐに冷凍庫へ入れる。

## ■材料 2人前■

### ニョッキ

- ・じゃがいも 165g (かぼちゃの場合は200g)
- ・強力粉 50g (かぼちゃの場合は100g)
- ・卵 1/3個
- ・塩 少量
- ・打ち粉 適量
- ・ピュアオリーブオイル 適量

### ソース

- ・生クリーム 100g
- ・ブイヨン 50g
- ・牛乳 50g
- ・オリーブオイル 大1
- ・キノコ 適量
  - ・パセリ 適量
- ・パルミジャーノ 5g
- ・塩 胡椒 少々

## ■調理■

### A:ニョッキ

- ①じゃがいもは皮を剥いて大きく切る(かぼちゃの場合3cm幅に切り、皮ごと10分蒸し、皮を剥き、裏ごしする)。
- ②鍋にじゃがいもと水を入れ、塩を加えて火にかけて、柔らかくなるまでゆでる。
- ③茹で上がったらずゆで汁を捨て、ふたたび火にかけて鍋をゆすりながら水分を飛ばし、粉ふきの状態にする。
- ④麺台の上でじゃがいもが熱いうちにポテトマッシャーで潰し、強力粉と塩を加え、ざっとあわせる。
- ⑤ときほぐした卵を全体にかけて生地をまとめ、練りすぎないように手早く滑らかになるまで練る。
- ⑥生地を分け、直径1.5cmの棒状にのばす。
- ⑦たっぷり打ち粉をして2cm長さに切り、切り口に打ち粉をまぶす。
- ⑧切り口の片方をフォークの溝にあて、もう片方の切り口を親指にあて、軽く押しながら転がし筋模様をつける。

### B:ソース

- ①フライパンにピュアオリーブを熱し、生クリーム、牛乳、ブイヨンを加える。
- ②中弱火にしてサーモン、アボガドをキノコを加え揺すりながら味をなじませる。

### C:仕上げ

- ①塩を加えたお湯でニョッキを茹で、浮き上がってきたら氷水に取り、ぬめりを洗い、水気を拭き取り、オリーブオイルを軽くまぶす。
- ②揺すりながらソースと和え、パルミジャーノを加え、塩・胡椒で味を決める。
- ③皿に盛り、パセリを振りかけ完成。

