

カボチャニヨッキ

材料) 2人分

かぼちゃ正味350gほど

水150ccほど

塩ひとつまみ～

小麦粉 約100g (薄力粉、強力粉、どちらでも可)

オリーブオイル大さじ2

にんにくスライス2-3枚ほど

生クリーム30パーセントほど100cc (牛乳でも手軽であっさりして良い)

チーズ30g ブルーチーズやモッツァレラなどお好みのもの

(もしくはレモン果汁大さじ1～)

白ワイン大さじ1



作り方)

1. かぼちゃの下処理をする。種、ワタを取り除き、包丁で皮の部分を削ぎ、火の通りやすい大きさに切り、フライパンに入れ、水を150ccほど注いで蓋をし、火をかけ、蒸気を立たせ、12～13分を目安に蒸し煮する。
2. 竹串を刺してすっと通ったらいらぬ水気を捨てる。弱火で表面の水分や鍋底の水気を飛ばす。マッシャーなどを使って潰しながら、引き続きいらぬ水気を飛ばす。べちゃついているといくら小麦粉を入れてもまとまらないのでしっかりと水気を飛ばすのが一番のポイントです。
3. ボウルに移し、粗熱が取れたら塩ひとつまみ～を加え、小麦粉を2～3回に分けて入れ、ゴムベラなどを使って混ぜる。こねるというより、馴染ませる気持ちで。
4. 半分に切り分け、打ち粉をして棒状にし、一口大にカットする。90度回転させると、すべて同じ大きさに切り分けることができます。
5. 手で丸め、たっぷりの熱湯で茹でる。しばらくすると浮いてくるので、そこから更に1分ほど煮てザルにあげる。
6. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。いい香りがしてきたら生クリームを100ccほど注ぎ、お好みのチーズをほぐし入れ、白ワインを注ぐ。ふつふつとしてきて大体チーズが溶けてとろりとしてきたら、5を半量、お好みで全量入れ、絡めて胡椒を振り、火を止める。
7. お皿にソースごと盛り付ける。