

料理: たこニョッキ



「西の明石、東の志津川」と言われるや子は、和え浴びを食べて育ち、味も良質です。

作り方

材料

- 裏ごししたジャガイモ・粉チーズ・塩・強力粉を混ぜ合わせる。**※ポイント：決してこねない。**ポロポロになったら卵黄を入れ、切るように混ぜる。まとまってきたら手でまるめ、体重をかけて押しつぶすようにこねる。ラップに包み冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
- 台に打ち粉をし、1を転がしながら棒状にする。適当な大きさにちぎったら、軽く転がし平らにする。親指でへこみをつくり、フォークで軽く溝を入れる。
- タコはぶつ切り、野菜とニンニクはみじん切りにする。オリーブオイル大さじ2とニンニクを弱火で香りが出るまで炒め、タコと野菜を加え中火でしんなりするまで炒める。トマトホール缶を加え、コンソメ・塩・ブラックペッパー・バジルで味を整える。
- 2を中火で30秒～1分位茹でる。浮き上がってきたらザルに上げ、ソースをかけて出来上がり！
※ポイント：ゆで汁にオリーブオイルを小さじ1程度入れると、ツヤが出てなめらかになる。

(ニョッキ約6人分)

ジャガイモ	5個
強力粉	100g
粉チーズ	少々
卵黄	1個
塩	少々
ブラックペッパー	少々

(トマトソース)

トマトホール缶	1缶
タコ	300g
トマトケチャップ	大さじ3
タマネギ	1個
ピーマン	1個
人参	1/2本
ニンニク	1かけ
コンソメキューブ	2個
ローリエ	1枚
砂糖	大さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ2
(茹で汁用)	
オリーブオイル	小さじ1

ひとこと

(1人分 174kcal)

ニョッキのモチモチとした食感と南三陸特産のタコ入りトマトソースのハーモニーをお楽しみ下さい。