



## 11月 秋の恵みたっぷりイタリアン

### ニョッキ



材料(4人分)

- じゃがいも……2個(皮をむいて約300g)
- オリーブオイル…大さじ1
- 小麦粉……………120g
- 塩・胡椒……………少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて茹でる。ゆで汁を捨てて水気を切り、熱いうちにマッシャーでつぶす。(または電子レンジで加熱しても可)。オリーブオイルを加え、粉をふるって混ぜ、塩・胡椒をする。
- ②打ち粉をした台の上において一つにまとめながら半量ずつを太さ2cmのひも状にのばす。長さ2cmに切り分け、フォークの背に打ち粉をまぶしてから、1個ずつつぶさないように気をつけながら溝をつける。
- ③大きな鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、火加減を少し弱めてからニョッキを入れる。浮かんできたらさらに1分茹でて網じゃくしで引き上げる。

### クリームソース

材料(4人分)

- バター…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
- 玉ねぎ…1/2個
- 生クリーム…大さじ2
- しめじ…1株
- 塩……………小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ2
- 胡椒……………少々
- 牛乳………400ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンでバターを溶かし玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらしめじを加え全体にバターが回ったら、小麦粉を振り入れる。
- ③小麦粉がしっとりして透明になったら牛乳を少しずつ加え、とろみがついてきたら粉チーズと生クリーム(大さじ2)を加えて塩・胡椒で味をととのえる。

### ジャーサラダ(フレンチドレッシング)



材料(4人分)

- オリーブオイル…大さじ6
- 酢……………大さじ3  
(リンゴ酢・レモンの絞り汁・白ワインビネガー・など)
- 塩……………小さじ1
- 胡椒……………適量

作り方

- ①ボウルに塩・胡椒・酢を入れて泡だて器で塩が溶けるまで攪拌する。
  - ②オリーブオイルを糸を垂らすように少しずつ加える。(少しずつ加えることにより乳化します)
- ☆好みで粒マスタード・おろしにんにく・ハーブソルト・レモンの皮のすり下ろし・しょう油・ごま油・柚子やカボスの絞り汁等を加えてアレンジをお楽しみください。

#### Point

瓶には、ドレッシング→固いもの→薬物の順に詰めましょう!  
例:にんじん・大根・カブ→茹でた豆類・アボカド→レタス・水菜等

☆瓶と蓋は使う前に煮沸消毒! ☆野菜の下処理はしっかりと!  
☆冷蔵庫での保存は2~3日が目安です。保存食ではありませんのでご注意ください!