



新ジャガイモのニョッキ

～トマトクリームソース～

材料

(新ジャガイモのニョッキ) (5人分)

ジャガイモ	500g
小麦粉(ニシノカオリ)	130g
卵	1個
塩	少々

作り方

(新ジャガイモのニョッキ)

- ① ジャガイモは茹でて、裏ごしをする。
- ② ①に卵を加えて混ぜ、ふるった小麦粉、塩を加えてこねる。
- ③ ②を棒状にのばし、2cm 巾に切る。
- ④ ③を丸めて、フォークで筋をつける。
- ⑤ 3Lのお湯に20gの塩と油少々を加えてゆでる。浮き上がってきたニョッキをソースにからめて、皿に盛る。

(トマトクリームソース) (5人分)

完熟トマト	3～4個
玉ねぎ	½個
ニンニク	一片
スープ(トマトの量・水分量で調整)	150cc
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ2
ベイリーフ	1枚
オレガノ	少々
塩・こしょう	適量
生クリーム	100cc

(トマトクリームソース)

- ① トマトは湯むきし種を取り、荒みじんにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクのみじん切りと玉ねぎのみじん切りを炒めた後、トマトを加えて炒める。
- ③ ②にスープ、白ワイン、ベイリーフ、オレガノを加え煮込み、塩・こしょう、生クリームを加える。



新玉ねぎのムース仕立て

材料

(5人分)

玉ねぎ	250g～
バター	15g
スープ	200cc
塩・こしょう	適宜
生クリーム	100cc
粉ゼラチン	5g

作り方

- ① カップに水大さじ3を入れ、粉ゼラチンを入れ、軽く混ぜる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れ、②を加えて炒めた後、スープを加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④に①を加えて溶かす。粗熱をとる。
- ⑥ 生クリームを6分立てにする。
- ⑦ ⑤に少しとろみがついたら、⑥と混ぜ合わせて、器に入れ、冷やす。

(仕上げ)

お好みでパセリ・トマトをトッピング。



キャベツと赤玉ねぎのマリネ

材料

(5人分)

キャベツ		250g
赤玉ねぎ		¼個
A	酢	大さじ2
	オリーブ油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩・こしょう	適宜

作り方

- ① キャベツは粗めのせん切り、赤玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①に塩小さじ1(分量外)をふりかけて軽く混ぜ、10分置く。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ②の水分を絞り、③につけ込む。

手作りソーセージ

材料

(5人分)

豚ひき肉	400g
玉ねぎ	½個
ニンニク	2片
卵	1個
パン粉	½カップ
生バジル	10枚
またはパセリ	2枝
粗びきこしょう	少々 (少し多め)
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
粒マスタード	適宜

作り方

- ① 玉ねぎ、生バジル（またはパセリ）はみじん切りにし、ニンニクはすりおろす。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ、塩を加えて練る。
- ③ ①と②、卵、パン粉、こしょう、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を等分に分けて、ラップフィルムで包み、両端を結ぶ。（一方を結び、空気を抜いて、もう片方も結ぶ。）
- ⑤ 蒸し器で15分蒸し、火を止める。
- ⑥ 粗熱が取れるまでそのままにし、ラップを外して皿に盛り、粒マスタードを添える。

（ラップを外した際に、オリーブオイルでさっと焼くと、より美味しい。）

※ハーブ類はドライハーブを
いろいろと混ぜても美味しい。



♪つ乃めぐみ♪

(おまけ) ジャーマンポテト

材料

(5人分)

ジャガイモ(中)	3個
玉ねぎ(中)	½個
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	適宜
(醤油)	(少々)

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、櫛形に切って軽く水洗いをし、水切りをする。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ ①を皿に並べラップをしてレンジにかける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ③を並べ少し色づく程度に炒める。その後②を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調え、隠し味に醤油少々をまわし入れる。



つ乃めぐみ

(参考)

トマトクリームソース (完熟トマトが無かった場合)

(トマトクリームソース) (5人分)

トマトの水煮	1缶
玉ねぎ	100g(½個)
ニンニク	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ2
バジル	適量
コンソメ	2個
塩・こしょう	適量
生クリーム	適量

(トマトクリームソース)

- ① オリーブオイルでニンニクのみじん切りを炒め、
香りが立ったら玉ねぎのみじん切りを加え、炒める。
- ② ①にトマトの水煮、白ワイン、コンソメ、バジルを
加え煮込む。塩・こしょう、生クリームを加える。

(仕上げ)

お好みでパルメザンチーズ、バジルをふっても良い。

