

家庭の生活セミナー「男性料理教室」


2019年2月19日（火）

■ ^{ズッパ} *Zuppa* ^{ディ} *di* ^{ペッシェ} *pesce* ■ 

（魚介のスープ）

 【材料】 4人前

- ・ アサリ 16ヶ～20ヶ
- ・ ムール貝 8ヶ
- ・ エビ 4本
- ・ イカ 1本
- ・ 魚（ホウボウ、タラ、カサゴ等）
他お好きな魚介類
- ・ にんにく 1/2片
- ・ 唐辛子（効ノツメ） 1本
- ・ 白ワイン 100cc
- ・ トマト 2ヶ
- ・ オリーブオイル 100cc（50cc + 50cc）
- ・ トーストしたパン4切
- ・ パセリ

 【作り方】

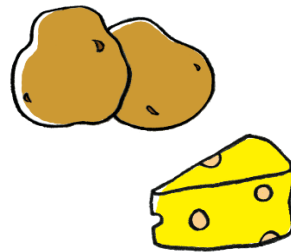
- ①鍋にオリーブオイル、にんにく、タカノツメを入れ火にかけ、香りが出たら火をいったん止め、トマト、白ワインを加える。
- ②魚類を火が通りにくいものから順に加えていく。
- ③最後に貝類を加え、フタをし火を通す。
- ④器にトーストしたパンをのせ、魚介類を盛る。
- ⑤鍋に残ったソースの水分と味をみて、パセリ、オリーブオイルを加え仕上げる。
- ⑥器に注ぐ。出来上がり。





ニョッキ ディ パターテ
■ *Gnocchi di Patate* ■

(じゃがいものニョッキ)



【材料】 4人前

- ・ じゃがいも(うらごししたもの) 800g
- ・ 小麦粉 200g
- ・ 卵 1ヶ
- ・ グラノパダーノチーズ 30g
- ・ 塩 1つまみ
- ・ 胡椒(あればナツメグ) 1ふり

(ソース)

- バター 大さじ4
- 牛乳 400cc
- 生クリーム 200cc
- シュレッドゴーダチーズ 適量
- グラナパダーノチーズ 適量
- ブラックペッパー(好みで)



【作り方】

*ニョッキの作り方

- ① じゃがいもは皮付きのまま塩ゆでし、皮をむき、裏ごす。
(またはポテトマッシャーでつぶす)
- ② 粗熱をとる。
- ③ 小麦粉、卵、グラナパダーノチーズ、塩、胡椒を加えやさしく混ぜる。
※こねすぎないこと
- ④ ひとまとめにし、棒状にのばし、一口大に切る。
- ⑤ フォークでつぶし、成形する。
- ⑥ 塩を加えた湯で、浮いてくるまでゆでる。
- ⑦ バットで冷ましておく。

*ソースの作り方

- ① バター、牛乳、生クリームを鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ② 火を止め、チーズを加えニョッキを合わせる。
- ③ 好みでブラックペッパーをふりかける。

