

【1】タイトル

# 夏野菜のトマトソースニョッキ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



「まーむのさし」では、黄身の色を出すための目的で餡の配合を変える事はしていません。平飼いをしている自家栽培した野菜などを餡にしているのではとてもおいしいです！ぜひみなさんも食べて下さい。

【4】PRポイント・おすすめの一品

野菜が新鮮なので、おいしく、ニョッキがもちもちしています。もちもちさは、薄力粉と強力粉の分量で決まるので、そこに気を付けました。ニョッキにフォークで模様をいれるときの模様の入れ方を工夫しました。

【5】家庭からのコメント

全部江別産で、食事が作れ子の  
かっこいいわ！ごちそうさま！  
毎日作ってもいいよ！

【6】反省・感想など

作るのに、とても時間がかかってしまっ、食べ初めるのがおそくなってしまいました。いつも、おいしいご飯を速く作っているお父さんとお母さんは、いいなと思いました。私も速く作れるようになりたいです。初めて家で作ったニョッキは、おいしかったけど、少しだまがあったので、もう少しじょういもをつぶせば良かったと思いました。楽しく作れて良かったです。

大麻 中学校 1年 1組 9番 フリガナ 氏名 ユバ童 綾

# 夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

夏野菜のトマトソースニョッキ

②材料(4)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
じゃがいも 400g	○	自家製	男しゃくより黄色く、甘味のあるキタアカリを使用しました。
小麦粉 200g		キャロット	薄力粉と強力粉を100gずつ使いました。北海道産の小麦で、薄力粉は「春恋」。
卵 1個	○	まーむのさと	好きな餌を食べるため、黄身の色はバラバラ。鶏の健康と自由を優先して育てているそうです。
塩 少々		ラルズストア	調味料としてや、保存などの目的で使用されます。とりすぎるとさらさらすぎて体に良くないです。
打ち粉用小麦粉 少々		キャロット	北海道産の強力粉を使用しました。製造者は、「江別製粉株式会社」です。
トマト 600g	○	野幌野菜直売所	グルタミン酸の濃度が高いためうま味がある。色々なものに加工することができます。
ズッキーニ 約1本	○	自家製	旬は夏。カリウムが多く含まれていて、高血圧や筋肉のあしきを防ぐ効果があります。
にんにく 6g	○	自家製	2年熟成させたにんにくなので、香りが強く、味にも深みがありました。
オリーブオイル 大さじ2		Jupiter(ジュピター)	エクストラ・ヴァージンオリーブオイルという種類のオリーブオイルを使用しました。
ベーコン 約60g	○	トンデンファーム	炭火乾燥にこだわっていて、本物の炭を使って乾燥させているので、肉の旨みが増します。
粉チーズ 少々	○	米村牧場	12ヶ月熟成のチーズを使用しました。熟成期間によって、味が変化していきます。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

- ・家族に
- ・今まで一人でニョッキを作ったことがなか、たので、ニョッキを作って食べてもらいたいという思いで
- ・心を込めて作った料理

フリガナ  
氏名 小 八 童 綾

#### ④作り方

わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

##### <ニョッキの作り方>

1. ジャガイモの皮を剥き、ひと口サイズにカットする。  
鍋にジャガイモを入れ、ひたひたになるぐらいまで水を入れて、塩をひとつまみ入れます。強火で火にかけ、ふっとうしたら弱火にし、少し水面がコトコトした状態にします。完全に火が通るまでゆでます。ゆで上がったたら、ちがう鍋に入れ、弱火で水分をとばします。水分がとんだら、ジャガイモをつぶします。
2. ジャガイモをしっかりつぶせたら、小麦粉と塩を入れ、切るように混ぜます。混ぜたら、溶き卵を入れて混ぜ、つにまとまるようにこねます。
3. まな板に打ち粉をします。生地を4等分し、それぞれ棒状に伸ばします。直径2cmほどになったら、2cm幅でカットし、打ち粉をします。
4. カットした生地に、フォークで写真のように模様をつけて、打ち粉をしていきます。冷凍保存可能です。



2と3の間で、小さく切った生地をふっとうしたお湯に入れ、試しゆでも良いです。崩れた場合は、小麦粉を足して下さい。

##### <ソースの作り方>

1. スッキーニは輪切り、にんにくはみじん切りにします。トマトは、切ってつぶしておきます。
2. フライパンを熱してオリーブオイルをひきます。  
にんにくを弱火で焼き、香りが出てきたら、ベーコンとスクッキーニを入れ、焼き色がついたら、トマトを加えて煮込む。



##### <ニョッキにソースを絡める>

塩の入ったふっとうしたお湯にニョッキを入れてゆでます。浮いてきたら、ソースに入れて、強火にし煮詰まったら粉チーズを入れて絡めます。味見をして味を整え盛り付けて、こしょうをふりかければ、  
完成です!

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 <sup>ツガナ</sup>小八重 <sup>ツバ</sup>綾