

レシピ：ブナの実とカラトリ芋のニョッキ、ブナと生きるキノコのクリームソース、カラトリ芋のチップス

材料	分量	1人数分の分量		
Aニョッキ				
カラトリ芋	30	g		g
中力粉	15	g		g
ブナの実	5	g		g
米粉	5	g		g
溶き卵	12	g		g
塩	少々			
打粉	適量			
Bキノコソース				
天然キノコ	50	g		g
チキンブイヨン	70	CC		CC
無塩バター	3～5	g		g
塩	適量			
オリーブオイル	少々			
生クリーム	30	CC		CC

Aニョッキの作り方

- 1 カラトリ芋は皮付きのままレンジでチン。
- 2 熱いうちに皮を剥いてマッシュする。
- 3 ブナの実は硬い皮を剥き分量分はすり潰す。
- 4 カラトリ芋が人肌くらいまで冷めたらボールに分量を全部入れ均等になるようこねる。
- 5 均等になったら生地を40分くらい休ませる。(休ませなくても大丈夫)
- 6 自分の好きな形に形成する。
- 7 たっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れる。
- 8 7に6をいれる。
- 9 ニョッキが浮いてきたら(約1分)すくってソース鍋に入れる。
- 10 ソースと和え、味を整える
- 11 お皿に盛り付ける。
- 12 飾りのカラトリチップスで飾りつける。

Bキノコのソース作り方

- 1 フライパンを温める
- 2 オリーブオイルをフライパンに入れキノコを炒める(中火)
- 3 焼き色が付いたらチキンブイヨンを入れ少し煮詰める。
- 4 クリームを入れ、塩などで味を整え火を止めるか弱火にしてニョッキが茹で上がるのを待つ。
- 5 Aの9に。ニョッキとソースを合わせたらバターを入れる。