

食育通信

No. 10

～食育つる推進市民会議だより～

今年の5月、市内小中学校において水かけ菜の粉末を練りこんだ「ニヨッキ入りのスープ」が給食に登場し、話題になりました。「ニヨッキ」作りは市内の「ニヨッキ」取扱店の店員や食生活改善推進員など15人の方々が約3000食分を手づくりで練り上げました。その甲斐あって、子どもたちには「もっちもっちでおいしい」と大変好評でした。

この「ニヨッキ」、パスタの一種でイタリアで人気の家庭料理です。また、木曜日に滋養のある重い食事をする習慣のイタリアでは、「木曜はニヨッキの日」というのだそうです。ジャガイモと小麦で練ったニヨッキは確におなかになまります。食感はいすいとん（おつけ団子）に似ていますが、ジャガイモが入る分、もちもち感があります。

市商工会では市の名物「都留風パスタ」としてこの「ニヨッキ」を広めています。現在市内の飲食店13店舗のメニューに載っています。

また、ニヨッキに練りこんだ市の特産品、冬の栄養野菜「水かけ菜」の粉末は、市商工会で取り扱っています。

新しい都留の「食材」、皆さんの食卓にいかがでしょうか？

～夏の暑さに負けない！～

トマトソースの水かけ菜ニヨッキ

《作り方》

☆トマトソース

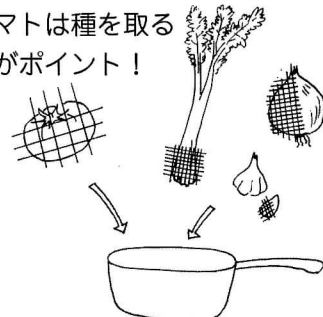
- ①完熟トマト(2～3個)は湯むきをして種を取り、ざく切りにします。
(ホールトマト缶400gでも結構です)
- ②玉ネギ(1/2個)、セロリ(1/4本)、ニンニク(1/2かけ)をみじん切りにします。
- ③鍋にオリーブ油(大さじ2)、②のニンニクを入れ、弱火で炒め、②の玉ネギ、セロリ、ローリエ(1/2枚)、塩(小さじ1/2)を加えゆっくりと炒めます。
- ④③がしんなりしたら①、塩を加え、焦げないように、20～30分煮込みます。
その後ローリエは取り除きます。

☆水かけ菜入りニヨッキ

- ①ジャガイモ(中5～6個)はよく洗い皮ごと水から、竹串がとおるくらいまで茹で、熱いうちに皮をむき、裏ごしにします。
- ②強力粉(100～150g)、水かけ菜の粉末(12g)をふるいにかけ、混ぜ合わせます。
- ③①に溶いた卵黄(1個分)と粉チーズ(大さじ3)を混ぜてから、②を3～4回に分け練らないように加え混ぜ合わせます。
(耳たぶぐらいのかたさに②を調節します)
- ④台に打ち粉をして、生地を太さ2.5cmの棒状に伸ばし、1.5cmの厚さに切り分け、フォークの背で軽くつぶして筋をつけます。
- ⑤たっぷりの熱湯に④を入れて茹で、浮いてきたらざるにあげ、水気をよく切ります。ボールに入れかえ、バター(大さじ2)、塩・コショウ(少々)をからめます。
- ⑥⑤を器に盛り、トマトソースをかけ、パセリ(少々)をのせて出来上がりです。

※食事バランスガイド摂取量は、主食1つ、副菜2つ(SV)

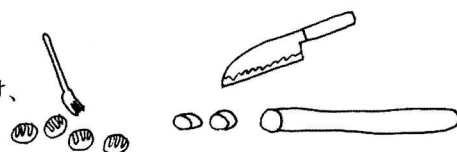
トマトは種を取る
のがポイント！



ジャガイモは水から
茹でましょう！



生地は耳たぶぐら
いの固さで！



パセリをのせて出来あがり！



「日本調理技能士会連合会長賞」を受賞！

6月3日に開催された県調理師会主催の「第11回食の祭典 やまなし」において、4部門全132作品の中から2作品が選ばれた「日本調理技能士会連合会長賞」に「郷土料理」部門に出展した「菊翠」さんが選ばれました。メニューは「つるニヨッキ」。水かけ菜ニヨッキを中心に、「季節に合わせたニヨッキのアレンジ」と題して、多彩なメニューを紹介しました。

①ニヨッキと小エビのトマトクリームソースふわとろオムレツ添え
②ジャガイモの冷麺スープ仕立てニヨッキを添えて

③鳥ひき肉とシイタケのミートソースニヨッキ
④ニヨッキとチキンのあつあつグラタン仕立て

⑤コロケなニヨッキ
⑥ジャガイモのプレートのニヨッキと水かけ菜を練り込んだグリーンニヨッキ

⑦フリットニヨッキ

