

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆ニョッキトマトソース

◆リコッタチーズ

◆イタリアンサラダ

ニョッキ&トマトソース

材料 (2人分)

ジャガイモ (男爵) : 200 g

強力粉 : 50 g

粉チーズ : 20g

塩 : ひとつまみ

< トマトソース >

オリーブオイル : 50~60ml

にんにく : 2かけ

トマトジュース (無塩) : 400ml

塩 : 2つまみ

黒コショウ : 適量

イタリアンパセリ : 適量

作り方

ニョッキ

1. ジャガイモは皮をむいて塩少々を加えた水に入れてゆでる
※根菜は水からゆでる
2. ジャガイモが柔らかくなったら熱いうちにつぶして粉チーズと小麦粉を加えて混ぜ合わせる
3. ②を好みの大きさに丸める
※ゆでるとふくらむことを考慮してキンカン位の大きさで
4. 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ③を入れて浮き上がってくるまでゆでる (1~2分程度)

トマトソース

1. 4等分に切ったにんにくをオリーブオイルに入れてフライパンを強火にかける。泡が立って香りが出てきたら弱火にして、にんにくがきつね色になるまでゆっくり熱する。
2. 火を止め、にんにくを取りだし、トマトジュースと塩を入れて強火にかける。
3. 沸騰したら中火にして煮詰めていく。焦げやすいのでヘラでフライパンの周囲をこそぎながら煮ていく。
4. トマトジュースが半分くらいになったら火を止め黒コショウを加える。
5. 完成したソースをニョッキにかけイタリアンパセリを盛り付ける

リコッタチーズ

材料（できあがり約250g分）

- 牛乳：1リットル
- レモン汁：1個分
- 塩：ひとつまみ

作り方

1. 鍋に牛乳とレモン汁を入れ木べらで混ぜる
※金属製のもので混ぜると色が濁る恐れがあるので木べらで混ぜる
2. 弱火と中火の間の火加減で沸騰直前まで温める
※沸騰させるとチーズがうまく取れないので気をつける
3. 鍋の表面が時々ポコッとしてきたら火を止め、静かに混ぜる
4. 少しすると鍋のフチが透き通ってきて白いかたまりが浮いてくるので静かにすくう→キッチンペーパーを敷いたざるにあける
5. 一部はサラダのトッピングに、あとは好みではちみつをかけて食べる

★できたてが美味しいので食べる直前に作る

イタリアンサラダ

材料 (2人分)

●サラダ

- グリーンリーフ 4枚程度
 - トマト 1個
 - パプリカ (黄) : 1/2個
- お好みのナッツ : お好みで

●ドレッシング

- 塩 ひとつまみ
- 黒こしょう 少々
- 白ワインビネガー 大さじ1
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ3

作り方

1. グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる
トマト、パプリカはみじん切りにする
くるみは余熱なし160°Cで7~8分ほどローストしてから砕く
※くるみは生タイプの場合、必ずローストしてから使います
2. ボウルに①を入れドレッシングの材料を順番に入れそのつど両手で混ぜてできあがり

👉 サラダは両手で和えることで葉に傷が付かず味も良くしみこむ

👉 白ワインビネガーをお酢に代えて作っても美味しい

本日の流れ

リコッタチーズ作り & サラダ

リコッタチーズ
試食しながら

ニョッキ & トマトソース

乾杯

分配リスト

- じゃがいも:1グループ:400g
- 強力粉:100g
- 粉チーズ:40g
- 牛乳:1グループ2パック
- レモン1グループ2個→絞って分配
- イタリアンサラダの材料→すべて4等分
- ドレッシングの材料:レシピ通りに分配