

鱈のムニエルと ニョッキ

材料・作り方

【ニョッキ】

ジャガイモ 2個(約200g)

米粉50g～(ジャガイモの水分量によって変える)

粉チーズ25g程度

【鱈の米粉ムニエル】

鱈 1切

塩コショウ 適量

米粉 適宜

1. 鱈に塩を振っておく
2. ジャガイモは皮を剥いて一口大にカットする
3. 塩少々(分量外)を加えた水に入れて茹でる
4. 茹でている間に、ムニエルを作っておく。
鱈の水気を拭き、米粉をまぶし、フライパンに多めの油を敷いてやきつける。焼き色が両面に着いたら蓋をして蒸らしておく。
5. ジャガイモにスッと竹串が入るほど柔らかくなったら、湯切りをして、もう一度コンロに置き水分を飛ばす。
6. しっかり水分が飛んだら鍋の中でマッシュしておく。別の鍋にお湯を沸かす。
7. ボウルに粉チーズを入れ、マッシュしたじゃがいも、米粉を入れ、両手で空気を含ませるように全体をふんわりと混ぜる。
8. 全体が混ざったら、ひとまとめにまとめておく。
9. 5で沸かしたお湯が沸騰したら、7の生地を片手でぎゅっと握り一口大にまとめて、お湯でゆでていく。
10. 茹でている間にソースを作る。フライパンに生クリームとチーズを入れ溶かしておく。
11. 茹で上がったニョッキをソースと絡め、皿に盛り、ムニエルを乗せる。

