

## ハピネス クッキング



たべりゅう

## 農家おすすめレシピ

## さつまいものニョッキ~チーズソース~

材料 (4人分・調理時間約45分)

《ニョッキ》	《チーズソース》
さつまいも ……1本(約300g)	さつまいも ……1本
小麦粉 ……80g	バター ……10g
塩 ……小さじ1/4	ブロックベーコン ……40g
	生クリーム ……200cc
	パルメザンチーズ ……50g
	塩、こしょう ……適量

## 作り方

- ニョッキ用のさつまいもは蒸して裏ごししておく。
- ソース用のさつまいもは1cm角に切って蒸しておく。
- ボウルに①、小麦粉、塩を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。硬ければ水(分量外)を入れて耳たぶぐらいの柔らかさになるまで混ぜ、ひとまとめにして冷蔵庫で30分休ませる。
- まな板に打ち粉をし、③を3等分にして板の上で伸ばす。2cmほどの太さの棒状にして、2cm幅に切る。
- ④の切った面を上にして、フォークの背でぎゅっと押さえてニョッキの形をつくる。
- フライパンでバターを熱し、1cm角に切ったベーコンを炒める。火が通ったら、生クリーム、パルメザンチーズを入れ弱火にする。チーズが溶けてきたら②を入れる。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、⑤を入れる。浮かんできたら取り出し、⑥のフライパンに入れてソースと絡める。
- 器に盛り、塩、こしょうをかけて完成!



## 農家のひとくちmemo

## おいしいさつまいもの見分け方を知っていますか？

写真の2本のさつまいものうち、より甘みやうま味が詰まっているのは実は右側。表面に見える縦の筋は十分に完熟すると現れるもので、よりおいしく育った証拠です。ぜひ参考にしてください。



## アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

あわら市のブランドさつまいもとみつ金時 5kg

を7名様にプレゼントします。



応募締切 令和元年 12月21日(土)

お忘れなく!

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は令和2年1月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 (住所は記載不要)  
県広報広聴課 NEWSふくい  
ホームページでの応募はこちらから



## 編集後記

今月の「ハピネスクッキング」はいかがでしたか。福井の旬の食材を使った産地おすすめのレシピをご紹介します。調理の様子は本日放送の県テレビ広報番組「朝だよ!ハピネスふくい」でぜひご覧ください。

Q1.NEWSふくいを読んだ感想を教えてください。

- 大変良い
- 良い
- 普通
- あまり良くない
- 良くない

Q2.良かった記事を教えてください。(複数回答可)

- 表紙
- 特集
- 知事メッセージ
- Next Stage
- ふくいインフォ
- ハピネスクッキング

Q3.NEWSふくいで今後取り上げてほしい県政のテーマを教えてください。(自由記述)

Q4.NEWSふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)



(FBC毎週日曜朝7時~7時30分)  
はこちらからご覧ください。  
※放送日から1か月間の公開です

