



**DIET**

CATEGORY: ダイエット | 食べる

SHARE



2022.08.30

**COLUMN**

専門家監修の人気コラム読めます！



**Naoko**  
骨盤矯正パーソナルトレーナー。  
(株)NaokoBo...



**鈴木きよみ**  
足のひと® (足裏研究家) 鈴木きよみ  
クリニカルサ...



**エダジュン**  
料理研究家。管理栄養士。Soup  
Stock To...

## 小麦粉不要！米粉と片栗粉で作るグルテンフリーの「じゃがいものニョッキ」

#アレルギー

#グルテンフリー

#病気予防



残暑厳しい毎日が続いていますが、暦の上では秋になりましたね。長引くコロナ禍において、自宅で料理をする頻度が増えた人も多いのではないのでしょうか。今回は、一般社団法人グルテンフリーライフ協会のフォース弥生さんにグルテンフリーの「じゃがいものニョッキ」のレシピを教えてくださいました。



監修：**フォース 弥生 (グルテンフリーライフ協会代表)**

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。

### 料理初心者でも簡単！「じゃがいものニョッキ」の作り方



料理レシピ本を見ると、本当に小麦粉を使ったメニューが多いなと感じます。ところが、小麦粉の代わりに米粉や片栗粉を使うだけで、小麦粉を使うほとんどのメニューが作れるんです！

わが家ではメニューに合わせて、米粉と片栗粉を使い分けています。米粉と片栗粉の2つはグルテンフリー食材です。米粉とは、うるち米を水洗いしたあとに細かく粉砕したものです。なお、和菓子を作るときに使う白玉粉や上新粉もお米の粉という点では同じですが、粒子の大きさが違うため使う用途も異なります。

一方、片栗粉はじゃがいもをすり下ろして水にさらしたあと、沈殿したじゃがいものでんぷんを乾燥させて粉末状に砕いたものです。一般的に、煮汁にとろみをつけるのによく使われています。

グルテンフリーの Pasta が自宅になくても、麺類は粉から手作りすることができます。たとえば、スパゲティと同様に人気のニョッキ【gnocchi (イタリア語)】は、料理初心者でも簡単に手作りできるメニューのひとつ。ニョッキとは、じゃがいもと粉から作る手作り Pasta で、イタリアでは日常的に作られる定番の家庭料理のひとつです。

作り方は、小麦粉を米粉に代えるだけです。もともとモチットした食感の料理ですが、米粉や片栗粉を入れることで、さらに食感を楽しむことができます。

【ジャガイモのニョッキ】

<材料 4人分>

- ・じゃがいも 500g
- ・米粉（または片栗粉） 150g
- ・パルメザンチーズ 50g
- ・塩、こしょう、ナツメグ 少々
- ・卵 1個

<作り方>

1. じゃがいもは、丸ごと蒸して、皮をとってつぶす。
2. つぶしたじゃがいもに、米粉（または片栗粉）とパルメザンチーズを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグを少々入れて味を整える。
3. 2に卵を入れて、さらに混ぜ合わせる。
4. 親指くらいの大きさにちぎって丸め、中心を少しつぶして平たくする。
5. 鍋にお湯を沸かし、3のニョッキを2～3分ゆでて、ざるに上げる。
6. クリームやトマト系のパスタソースにからめれば、できあがり。



これから少しずつ気温も下がり、食欲の秋が到来です！米粉と片栗粉さえあれば、料理初心者でも手軽にグルテンフリー料理はできます。簡単に手作りできるニョッキ作りチャレンジしてみませんか。

連載・関連記事

- > 暑い夏を乗り切る「ビール&餃子」罪悪感なしに楽しみたいならグルテンフリーをチョイス！#Omezaトーク
- > 食物繊維は白米の6倍！美容と健康、ダイエットに、グルテンフリーな「玄米食」

#### ● 関連記事



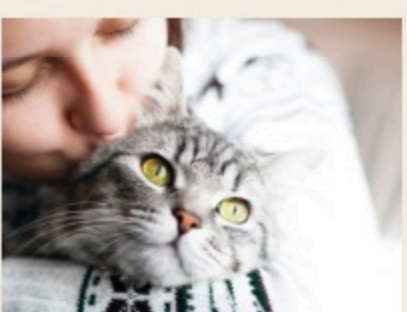
改善しない体調不良の原因は？ 14日間のグルテンフリーで症...



ペットフードもグルテンフリーに。食物アレルギーを発症す...



小麦粉の価格が高騰中。「米粉」に注目！主なグルテンフ...



猫アレルギーは治せるかも！海外研究で報告された免疫反応...