

2025年12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 ※大雪 (21日まで)	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22 冬至	23	24	25 クリスマス	26	27
28	29	30	31 大晦日			



冬至

冬至とは、1年で1番、昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする文化があります。ゆず湯は身を清めるとされ、体を温めてくれます。かぼちゃは皮まで栄養が豊富な食材です。

今回は、皮まで使用した「かぼちゃのニョッキ」を紹介します。ニョッキは、イタリア発祥の料理で、じゃがいもと小麦粉で作る団子状のパスタです。今回は米粉でアレンジしています。

かぼちゃの米粉ニョッキ

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個(正味300g程度)
- ・米粉(薄力粉でも可) 150g
- ・塩 小さじ1/4
- ・水 適量
- ・牛乳 1カップ(200cc)
- ・生クリーム 1カップ(200cc)
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ お好み

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、水に濡らしてから、ラップに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで600W5～6分加熱する。
- ②皮ごとマッシュする。(硬い場合は、追加で加熱する)
- ③②の粗熱が取れたら、米粉と塩を加えてこねる。粉っぽさが無くなり、耳たぶの柔らかさになるまで、水を少しずつ加えながら、よくこねてまとめる。(加える水の量は調整してください)
- ④③を一口大に丸めて、真ん中をつぶす。
- ⑤沸騰したお湯で④をゆで、浮いてきたら、ざるにあげる。
- ⑥★を弱火で温め、一度沸かしたら、ニョッキを加えてソースと合わせ、ソースにとろみがついたら塩こしょう、粉チーズで味を整える。
※ソースは、お好みのパスタソースなどで召し上がっていただけます。きのこなどの食材を入れるのもおすすめです。
※クリームシチューにニョッキを入れていただくのもおすすめです。



※1 大雪(たいせつ)：二十四節気のひとつ。雪がたくさん降る地域が増え、本格的な冬のはじまり。冬至までの約15日間の期間のこと。

船橋市地域保健課 作成