

## ♪ 5月のパスタ教室 レポート♪

5月のパスタは、goucchi (ニョッキ) でした。

ニョッキとは、小麦粉と水で練った団子状のパスタで「塊」を意味し、指の節目を意味する

「nocca」が由来となっています。また、単数で「gnocco (ニョッコ)」といます。

イタリアでは、滋養のあるものや重たい食べ物を聖なる金曜日の前の木曜日に食べる習慣があり、

「gnocchi giovedì (木曜日のニョッキ)」と呼ばれています。



## ♪ 6月のお料理室 レポート♪

梅雨の時期は、冷たいものや生ものはなるべく控えて、お腹を温めて「脾」の働きを高めてくれる食材や、利湿・利尿効果のある食材を取り入れることで身体の中に湿をためないようにしましょう。



### Menu

- ・はと麦と茗荷のごはん
- ・そら豆のポタージュ
- ・鶏ミンチ重ね煮野菜のバーグ  
はと麦ソース掛け
- ・利水野菜のマリネ
- ・小豆カボチャサラダ
- ・薬膳茶とデザート

