

冬の夜は、温かいポテト料理で

いも類振興情報編集部

寒い毎日です。温かい鍋料理が恋しくなる季節で、スーパー、食料品店などで扱う鍋ものの材料は、寒さが厳しいほど売れ行きがよいといわれますが、湯気のたつ鍋を囲んで一家が語り合う夕食は、なにものにもまさる至福のひとつといえましょう。

冬に温かい食卓を囲むよろこびは、世界どここの国もおなじです。北欧では、温かいジャガイモ料理が日本の鍋のように好まれ、愛されてきました。冬に野菜の乏しい国々では、ジャガイモがこれらにかわる役割を果たしてきましたし、物流が円滑に行われるようになった今日でも、ジャガイモのない日々は考えられないでしょう。

日本でも、最近この食品が見直されてきています。料理の本でも数多くが紹介され、イモ料理の単行本も出版され、また婦人雑誌などでも、とくにイモの収穫時期には、工夫をこらしておいしく食べられる料理の数々が掲載されています。

ときには鍋にかわって、温かいジャガイモ料理を囲み、楽しく味わうのもよいでしょう。限りなくある、といってよいほど国の内外に普及している今日、全く新しいオリジナルの料理を創作するのは容易ではありません。ここでは、モニカ・ケラーマン著、ポテトブック（朝日新聞社、1996）、（財）いも類振興会編、特選おいもの料理（1996）、を参考にして、

手軽にできる美味しいジャガイモ料理のいくつかを紹介させていただきます。

・フライドポテト

もっとも簡単にでき、野菜の嫌いな子供たちも喜んで食べます。一度揚げでよし、また二度揚げでもよく、それぞれ違った口ざわり、味わいとなります。

（一度揚げ）

材料（4人分、以下同じ）

ジャガイモ中（100～120g）10コ

揚げ油、塩

作り方

1. 皮をむいたジャガイモを1cm角の棒状に切り揃えて水にさらします。
2. ジャガイモが透きとおるくらいまで茹で、水を切ります。
3. 揚げ油を170℃に熱し、水を切ったジャガイモを少しづつ入れ、薄い褐色になるまで揚げて油を切り、熱いうちに塩をふります。きれいな色に揚げり、また油が汚れない利点があります。

（二度揚げ）

作り方

1. 上と同じ
2. ざるにあげて水を切り、さらに拭

って十分に水分をとります。

- 揚げ油を180℃に熱し、ジャガイモを2, 3回にわけて4～5分、薄い褐色（キツネ色）になるまで揚げ、軽く油を切っておきます。
- 揚げ油をもう一度180℃に熱し、ふたたび数分間こんがりと焼き色がつくまで揚げます。
- 油を吸い取りやすい紙の上で、よく油を切ってから熱いうちに塩をふります。

・ジャガイモのグラタン

ベーコンがジャガイモとよく合い、ブロッコリーできれいに彩られたグラタンです。

材料

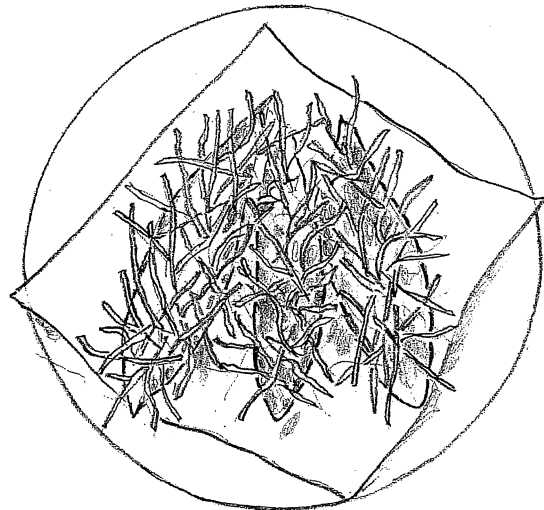
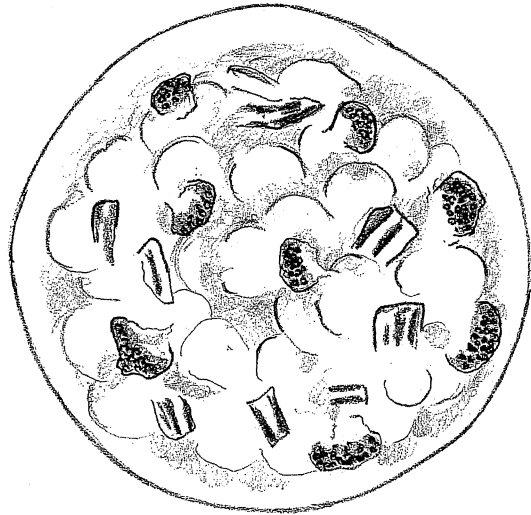
ジャガイモ中5コ（500～600g）
ベーコン4枚
牛乳2カップ
生クリーム1カップ
固形スープの素1コ
とろけるチーズ100g
バター適量
ブロッコリー適量
塩、こしょう、ナツメグ

作り方

- ジャガイモは皮をむき、2cmの厚さの輪切りにし、水にさらします。
- ベーコンも2cm幅に切り、さっと熱湯をくぐ

らせます。ブロッコリーは小さく分けて、塩を入れた熱湯でゆがいておきます。

- 鍋にジャガイモ、ベーコン、スープの素、牛乳を入れて柔くなるまで弱火で煮ます。さらに生クリーム



上. ジャガイモのグラタン 下. ポテトのみの揚げ

を加え、塩、こしょう、
ナツメグで味をつけ、ブ
ロccoliを加えます。

4. 耐熱皿にバターを塗り、
3. を入れ、とろけるチ
ーズを散らし、220℃に
熱したオーブンで10～15
分、色がつくまで焼きま
す。

・ポテトのみの揚げ

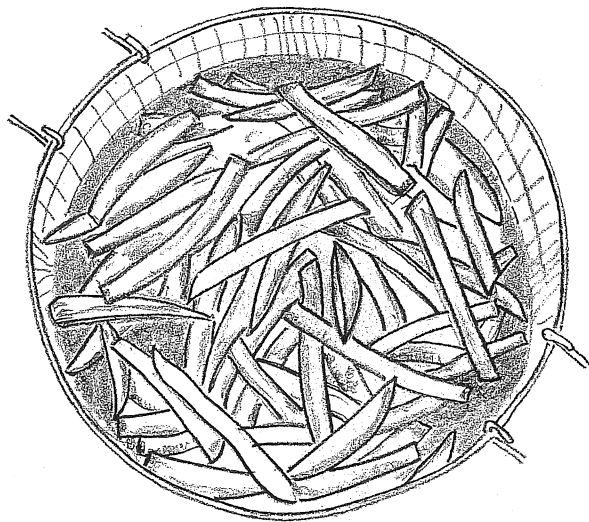
何でできているのか、見た目にも
おもしろく、楽しい料理です。

材料

ジャガイモ1コ（約100g）
鶏ささみ4本
卵白1コ分
酒、しょう油各大さじ1、
揚げ油

作り方

1. ジャガイモは皮をむいて、できるだけ薄く輪切りにし、それを細切りにし、すぐ水につけてアクを抜きます。
2. アクを抜いたジャガイモは水分をよくとって、紙の上にひろげます。
3. 鶏ささみはスジをとって3等分し、酒、しょう油を合わせたタレに15分つけこみます。
4. ささみの水分を切り、卵白をつけ、細切りにしたジャガイモをまわりに張りつけるようにしてまとめます。
5. 170℃の油で少し色づくように揚



上. フライドポテト 下. ポテトの鶏肉ピーマン鍋

げれば出来上がりです。

注意

細切りのジャガイモは油の中で離れやすいため、しっかりと握って形づくり、フライ鍋の端に寄せるようにして揚げ、崩れなくなってから中ほどに動か

してよく揚げます。

・ポテトの鶏肉ピーマン鍋

鶏のもも肉をカリカリに焼き、まわりに散らした野菜と合わせて食べます。

材料

鶏の骨付きもも肉 4本

小粒ジャガイモ 8～10コ (500g)

ピーマン赤、黄各 1コ

タマネギ 1コ

ニンニク 2片

スイートコーン 250g (冷凍)

トマト大 2、または中 4 (400g)

パセリ少々

固形スープの素 1コ (水120ccに溶かして用いる)

塩、こしょう、パプリカ、サラダ油

作り方

1. 鶏肉はさっと洗い、水気をふきとり、塩、こしょうをふり、パプリカをつけます。
2. ピーマンは2ツ割りにしてヘタ、種をのぞき、洗って小さめの乱切りに、ジャガイモは皮をむいて洗い、タマネギは皮をむき、ともに1cm角の粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りとします。
3. 深鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れ、中火で全面に焼き色がつくまで焼き、鍋からとり出して蓋のついた器に移しておきます。
4. 3. の鍋にニンニク、タマネギ、ピーマンを入れて軽く炒め、ジャガイモとスイートコーンを加えてさらに炒めます。塩、こしょう、パプリ

カで味つけし、粗いみじん切りにしたトマトを加えます。

5. 4. をよく混ぜあわせたところへスープの素を溶いた水を注ぎ、取り出しておいた鶏肉をならべ、蓋をして30分ほど煮ます。

6. 煮上がったところで、細かく切ったパセリを散らします。

・そのほかに

あらたまった料理とはいえないかもしれませんが、中くらいのジャガイモを皮つきのまま茹で、水を捨ててイモについた余分な水分を蒸発させ、皮をむきながらそのまま、あるいはバターをつけると、ほんとうのジャガイモが味わえます。また、簡単にできるジャガイモとタマネギの味噌汁は、お互いに味を引き立てあい、飽きることがありません。

主な国の1人年間ジャガイモ消費量 (kg)

イギリス	112.4	フランス	66.2
ドイツ	72.4	イタリア	39.4
オランダ	88.8	ロシア	122.0
ポーランド	132.1	アイルランド	118.7
アメリカ	61.6	日本	23.8

(FAOSTAT,2004)

