

料理

西洋料理に仕立てたジャガイモ料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰）
わかばやし まさひで
若林 昌英

3年にわたりサツマイモの料理を研究、考案してきた。今号からは、ジャガイモ料理を紹介する。栄養価、性質など様々な可能性を探ってみたい。

ジャガイモのグラタン



材料：4～5人分

ジャガイモ	200 g 程度の中型3個
ハウレンソウ	1束
ショートパスタ	200 g
市販ホワイトソース	400 g
オリーブ油	大匙2
塩胡椒	適量
粉チーズ	好みの量

作り方

注意：それぞれの具材は別々の鍋、フライパンで下処理する。

①ジャガイモの皮を剥き3 cm程度のざく切りにし、水から10分下茹でする。

②ショートパスタを茹った鍋に塩少々を加えたのち投入し7～8分茹でておく。

茹で時間は市販品推奨の時間を参照

③ハウレンソウを5 cm程度に切り、フライパンにオリーブ油大匙2杯入れ、加熱してから強火で30秒程度炒める。炒めすぎに注意する。

④③のハウレンソウを炒めたフライパンに①のジャガイモ、②のショートパスタを加え更に市販ホワイトソースを注ぎ入れ沸騰するまで加熱し、塩胡椒で味を調える。

⑤大き目のバットに移し、粉チーズを好みで振りかけ250℃のオーブンで5分焼いて出来上がり。

グラタンは、フランス語 [gratin] で焼いた焦げ色や加熱で出来る焦げた皮などを意味する。料理の総称として、下処理した具材とソースを合わせ、好みにチーズやパン粉を振りかけ焼いたものである。ドリアやコキユもこのグラタンの一種で日本ではホワイトソースを使ったマカロニグラタンが広く普及した。

ジャガイモのでん粉質の食感とショートパスタのしっかりとした食感が、同時に味わたる料理となった。解説で使用したハウレンソウは、葉物野菜ならどのようなもの

でも代用可能である。季節の野菜と共に、また肉料理の付け合わせにもジャガイモグラタンを取り入れていただきたい。

ジャガイモのカルボナーラ（パスタ料理）



材料：2人分

ジャガイモ 200 g 程度の中型 1 個
パスタ （スパゲッティ） 100 g
ベーコン 2 枚程度
卵 1 個
オリーブ油 大匙 1
レタス 1 / 2 玉
ミニトマト 好みの量
塩胡椒 適量

作り方

付け合わせ野菜の下処理を先にする。

- ①レタス 1 / 2 玉を流水で洗ってから水分を切り、一口大にちぎっておく。
- ②ミニトマトも水洗いし、キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ③ジャガイモは 3 mm 程度の細切りにし、水に浸してでん粉抜きをする。
- ④大き目の鍋で湯を沸かし、塩ひとつまみ投入してからパスタ 100 g と③のジャガイモを同時に入れ 8 分程度茹でる。
- ⑤ベーコンをみじん切りにしてフライパンで炒め、④で茹であがったパスタとジャ

ガイモを加え軽く炒める。

- ⑥ボウルに卵 1 個を割り入れ、オリーブ油大匙一杯を加え良く混ぜてから⑤のフライパンに注ぎ入れ手際よく混ぜ合わせ火を止める。
- ⑦塩胡椒を少々加え味見をする。ベーコンに塩分が有るため少な目にする。
- ⑧下処理したレタスを皿に並べ、中央にパスタとジャガイモを盛り付け、ミニトマトを飾りつけ出来上がり。

カルボナーラは、日本で親しまれているスパゲッティ料理のひとつでもある。イタリア・ローマが起源とされており、Supaggetti alla Carbonara と Cacio Uova とが伝えられているが定かな説は未だに不明で、世界大戦中に、ベーコンと卵を使ったパスタを、好んで食した将軍の名前という説もある。ジャガイモのカルボナーラは麺を半分にし、同量の細切りにしたジャガイモを使う。卵とベーコンという高カロリーなソースに対して、食感も軽くなり、ヘルシーな料理に仕上がった。解説の写真には自家製のディップソースを飾り盛りしているが、好みで野菜にドレッシングやマヨネーズなどをかけても良い。見た目も鮮やかで、カロリーを抑制できる料理である。

この後の 2 品は、小麦アレルギー（グルテンフリー）の消費者のために考案した料理。主食としてジャガイモを活用し、アレルギーに対応できるほか、カロリー摂取も大幅に抑えられる料理を紹介したい。

ジャガイモとミックスビーンズのサラダ



材料：2～3人分

ジャガイモ	200 g 程度 1 玉
胡瓜	1 本
市販ミックスビーンズ	300 g
レタス	1 / 2 玉
大根	50 g
マヨネーズ	50 g
飾りつけ野菜	適量（写真はミニトマト）

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き豆の大きさ（5 mm 程度）に切りそろえ、水から3分茹で、楊枝を刺し、中心まで火が通っているか確認したのち笊に上げ粗熱を取っておく。
- ②胡瓜は、ジャガイモと同様の大きさに切り揃えておく。
- ③市販ミックスビーンズ（キドニービーンズ・ひよこ豆・枝豆など）300 g の水気を切って、大き目のボウルに取り、①②を加え、マヨネーズ50 g を加えてゴムベラでムラなく混ぜる。
- ④付け合わせのレタス1 / 2 玉をちぎり、大根は千切りにして皿に体裁良く盛り付ける。
- ⑤皿の中央に③の「ジャガイモミックス

ビーンズ」を盛り付け、好みの飾り付け野菜を添えて出来上がり。

日本ではポテトサラダが広く普及し好まれているが、付け合わせとしての料理であり、主食にするにはエネルギーが少ない。また、ミックスビーンズは栄養豊富だが、主食にするには味気ない。そのような発想から、小麦アレルギーの消費者のために考案した料理でもある。細かく切り、茹でたジャガイモの食感とマヨネーズがミックスビーンズをしっとりとした食感にし、味わいも広がる。肉料理の付け合わせにもなるほか、酒のつまみとしても重宝する料理に仕上がった。

ジャガイモのジェノベーゼソース



材料：2人分

ジャガイモ	200 g 程度 2 個
バジルの葉	小分けパック 1 (20 g 程度)
松の実	50 g
パルミジャーノチーズ	50 g
オリーブ油	大匙 2
塩胡椒	少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5 mm 程度の細

切りにして水にさらしてでん粉抜きをしておく。

- ②バジルの葉、松の実を合わせ、包丁で叩きペーストにしておく。フードプロセッサーを使っても良い。
- ③パルミジャーノチーズをすりおろし、②のペーストと混ぜておく。
- ④①のジャガイモを水から7～8分、芯が残らない程度まで茹でる。
- ⑤フライパンにオリーブ油大匙2を注ぎ、茹でたジャガイモと③のジェノベーゼソースを加え、手際よく混ぜ火を止める。
- ⑥皿の中央に盛り付け、バジルの葉2～3枚飾りつけ出来上がり。

ジャガイモのジェノベーゼソースは小麦アレルギーに対応した料理で、パスタをジャガイモに置き換えた料理。ソース自体に松の実、チーズが入るため栄養価に富んでいる。

ジェノベーゼソースは、イタリアのジェノバで考案されたソースで、バジルペーストに、パルミジャーノ・レッジャーノチーズ、松の実、オリーブオイルを加えた万能ソースで様々な料理に使われる。バジルの香が広がり、チーズと松の実の濃厚な味わいのジャガイモ料理を是非試していただきたい。

ジャガイモは、可食部（生）100 g 当た

りのカロリーが76kcalと同量のサツマイモよりカロリーが低い。そのため、主食には向かないが、付け合わせに多用され、またスナック菓子やフライドポテトなどに重宝される食品であり、全体的な味のバランスも主張するものが無く優れている。

ジャガイモは世界各地で多種多様な料理に使われている。主成分はでん粉で水分約80%、加熱してもジャガイモのビタミンは壊れにくく、根菜であることからカリウムも豊富である。ただし、ジャガイモの芽にはソラニンという有害物質が含まれているため、調理するときは除去する必要がある。古くは2000年ほど前からアンデス高地では凍結乾燥を繰り返すことにより、ソラニンを除去した保存食がある。この乾燥ジャガイモを考案した先人の時代から、有害なソラニンと向き合い、貴重な食料とされてきた。日本には、350年ほど前に「ジャガタライモ」という名称で伝わったという文献もあり、この名を略せばジャガイモと言うのもうなづける。

料理の応用性と可能性に富んだジャガイモで、今後様々な料理を考案してみたい。

ロハスダイニング

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

Tel 0980-79-0694

Mail : lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://www.lohas-dng.com>