

## 料理

# 肉の代用としてのジャガイモ料理

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

ジャガイモは、世界各地で最も多様な料理、食材として使われる作物のひとつと言えるであろう。今回は、付け合わせなどに多用されるジャガイモを、肉の代用として主菜にしてみた。中華料理2品、西洋料理2品、それぞれが肉に劣らない、満足できる料理に仕上がった。

### ジャガイモの回鍋肉もどき



#### 材料：4人分

ジャガイモ：中型2個  
キャベツ：4分の1玉  
豚挽肉：200g  
サラダ油：大匙2  
(合わせ調味料)  
豆板醤：大匙2  
甜麵醤：大匙2  
醤油：大匙1  
料理酒：50cc

### 作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5mm程度の厚さで一口大に切り、水から5分程度下茹でし、冷ましておく（楊枝を刺して中心まで火が通っているか、確認すると良い）。
- ②キャベツ4分の1玉をジャガイモと同じ大きさに切り揃え、沸騰した湯で湯通しする。
- ③フライパンにサラダ油大匙2を入れ、豚挽肉を炒め、①②の下処理したジャガイモとキャベツを加え強火で炒める（家庭のガスコンロの場合、事前に強火でフライパンを空焼きしておくとう火が通りやすい）。
- ④豆板醤、甜麵醤、醤油、料理酒をあらかじめ合わせておいた調味液を一気に注ぎ、調味液が沸騰するまで強火で加熱する。
- ⑤皿に好みの付け合わせ野菜を盛り、4等分に盛り付け出来上がり。

回鍋肉（ホイコーロー）は中国料理の中で、広く親しまれており、家庭でも作られる。回鍋肉の「回鍋」は一旦加熱調理したものを再び鍋に戻し調理することで、肉の薄切りをジャガイモに置き換えて考案した。ジャガイモの淡白な味わいを豚挽肉で補ってみた。充分回鍋肉もどきとして通用する。また、ラードの代わりにサラダ油を使い、主役がジャガイモのため、カロリー

も半分程度まで抑えられる。解説の合わせ調味料は市販の中華料理、回鍋肉の素などで代用もできる。

### ジャガイモの青椒肉絲もどき



#### 材料：4人分

ジャガイモ： 中玉2個  
ピーマン： 4個  
筍の水煮： 200g  
サラダ油： 大匙2  
醤油： 大匙2  
老酒： 大匙2  
砂糖： 小匙1  
塩胡椒： 少々  
水溶き片栗粉： 片栗粉20g 水40cc

#### 作り方

- ①ジャガイモの皮を剥き、3mm角程度の細切りにし、水に漬けておく。
- ②ピーマンの種を取り除き、3mm程度の細切りにしておく。
- ③筍の水煮も同様に、3mm角の細切りにし、筍に取り、水分を切っておく。
- ④醤油、老酒、砂糖を混ぜ、合わせ調味料にしておく。
- ⑤水溶き片栗粉を用意しておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を注ぎ、ジャガイ

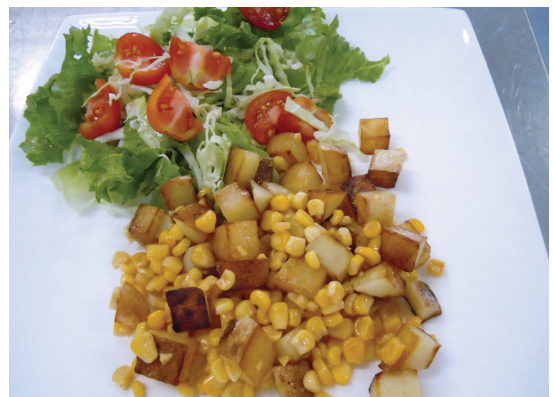
モ、筍、ピーマンの順に加え、強火で2分程度炒める。

- ⑦塩胡椒を振り、④の合わせ調味料を注ぎ、沸騰するまで加熱する。
- ⑧水溶き片栗粉を鍋肌から回し入れ、ダマにならないように一気に混ぜ合わせる。
- ⑨皿に付け合わせ野菜を飾り、4等分に盛り付ける。

青椒肉絲は中国料理の中でも、日本人には親しみのある料理のひとつである。ピーマンと肉の細切り炒めの総称で、牛肉を使ったものは青椒牛肉絲 [チンチャオニューロースー]。青実野菜と肉の細切り炒めである。この青椒肉絲をジャガイモに置き換えて考案した「青椒芋絲」である。強火で炒め、ジャガイモのでん粉が糊化することで型崩れせず、合わせ調味料と片栗粉のとろみが肉の代用であるジャガイモを忘れさせるほど精度の高いジャガイモの「もどき料理」となった。

カロリー摂取を制限している人や、おもてなし料理にも充分通用する。

### ジャガイモのサイコロステーキ



#### 材料：4人分

ジャガイモ： 中玉4個

コーン水煮（缶詰）： 400g程度 1 缶  
レタス： 半玉  
ミニトマト： 10個  
サラダ油： 大匙 2  
塩胡椒： 少々

### 作り方

- ①ジャガイモは皮のまま 2 cm 角に切り揃え水から 3 分程度下茹でする。
- ②コーンの水煮を筥に取り、水分を切っておく。
- ③レタスの外葉を手でちぎり、内側の柔らかい葉は千切りにする。
- ④ミニトマトを縦横に切り、4 分の 1 玉にしてまとめておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①で下茹でしたジャガイモを強火で 2～3 分、一気に炒める。
- ⑥ジャガイモに焦げ目が付いたら②のコーンを加え、塩胡椒を適量振り入れ、更に 1 分程度強火で炒める。
- ⑦皿にちぎったレタス、千切りにしたレタス、ミニトマトの順に飾り盛りをする。
- ⑧大き目のレードル（オタマ）でジャガイモとコーンの絡み具合を、体裁よく皿に盛り分ける。
- ⑨好みでドレッシング、マヨネーズソースを添えた野菜にかけて出来上がり。

ジャガイモのサイコロステーキで特筆すべき点は、カロリーの低さである。主菜となる牛肉は通常、赤身で100g当たり300Kcal、脂の乗った霜降り肉に至っては100g当たり、平均450Kcalと、非常にカロリーが高い。一方、ジャガイモは100g当たり77Kcal、合わせたコーンの水煮も約

80Kcalと、可食部の摂取カロリーは3分の1以下に抑えられる。サイコロステーキは日本人の料理人が賄いに作った説と牛肉が高価な時代に挽肉を圧縮形成した説などがあるが、定かではない。市販のサイコロステーキは口当たりを良くするために牛脂を混ぜ込むものが多い。コーンと合わせたジャガイモのサイコロステーキでは、ジャガイモの外側のカリッと香ばしい食感、内側のしっとりした食感、そして歯ごたえとうま味を補うコーンの食感が、口の中でうまく融合する。主菜としても飽きることなく、また、酒のつまみや前菜にも活用できそうな料理である。

### ジャガイモのミートソース風ペンネ



#### 材料：4 人分

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| ジャガイモ：       | 中玉 2 個          |
| 玉葱：          | 中玉 2 個          |
| トマト：         | 2 個（缶詰 1 缶で代用可） |
| 市販コンソメスープの素： | 5 g             |
| 塩胡椒：         | 少々              |
| オリーブ油：       | 大匙 2            |
| パスタ（ペンネ）：    | 400g            |

## 作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、3 mm 角程度に切り揃え水に浸しておく。
- ②玉葱をみじん切りにしてフライパンにオリーブ油を注ぎ、弱火であめ色になるまで、じっくり炒める（弱火なので準備作業をしながら時々かき混ぜる程度の作業で良い、炒め時間は20分程度であめ色になる）。
- ③トマト2個のヘタを取り、みじん切りにしてボウルに取り、更に握りつぶしペースト状にしてから②のあめ色になった玉葱と合わせ、弱火で煮込む。
- ④別のフライパンに①のジャガイモの水分を切り、強火で1分程度炒め、塩胡椒で味を調べてから③の煮込み野菜と合わせ2～3分混ぜながら煮込む。
- ⑤パスタ（ペンネ）を大き目の鍋に4ℓ程度の湯を沸かし、9分茹でる
- ⑥ジャガイモと野菜を合わせた鍋に、市販コンソメスープの素を振り入れよく混ぜて味を調える。
- ⑦茹で上がったパスタ（ペンネ）を笊に取り、皿に4等分に分け、⑥のソースを中心から体裁よくかけて出来上がり。

パスタのミートソースという料理は、日本の洋食屋さんが独自に考案した庶民の料理。元々、イタリアのパスタ料理で豚肉の加工品（パンチェッタやプロシュート）やソーセジのみじん切りなどを野菜と共に煮込んで作ったソースが原型であると推測される。

あめ色に炒めた玉葱とトマトと合わせた

ジャガイモのミートソース風ペンネは、試食会の時に、最も違和感のない「肉もどき料理」であった。中にはミートソースそのものであると感じた人もいた。

使用したパスタのペンネはイタリアの「penne」でペン先に似た形のパスタであることからこの名が付いた、穴が大きくとろみのあるソースが入り込みやすく、ソースを楽しむパスタ料理に重宝される。

食は生命を維持するために欠かせない。そこには時代背景や経済事情が大きく関係している。食糧難の時は栄養不足になり、豊かな飽食時代になると栄養過剰摂取から生活習慣病が発症する。

ジャガイモは食糧難の時代にも重宝され、飽食の時代でも付け合わせ料理に重宝され続けている。現在のわが国はどちらかと言えば飽食の時代である。栄養不足よりも飽食による生活習慣病の増加を耳にする。カロリー摂取制限や、食事療法にジャガイモは、重宝されている。「食」でいちばん大切なことは、食材を大切に「美味しく」食べることである。低カロリーで美味しいジャガイモ料理を生活に取り入れ、健康作りに活用していただきたい。今後も、和食、中華、西洋料理問わず、ジャガイモの美味しい料理を考案していきたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

Tel 0980-79-0694 Fax 0980-79-0698

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

ホームページ <http://www.lohas-dng.com>