

料理

男爵イモの意外な料理と可能性

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

日本では食用ジャガイモの代表品種とされる男爵イモ、澱粉量も多く、家庭料理の定番品種でもある。今回はこの男爵イモの意外な料理方法と、その可能性を研究してみた。

男爵イモのそうめん



材料：2人分

男爵イモ中型：2個

胡瓜：2分の1本

料理酒：100cc

市販麺つゆ：1合

（市販麺つゆはメーカー推奨の希釈割合を参照）

作り方

①男爵イモは皮を剥き1ミリの薄切りにし、更に千切りにしてから箸に取り流水で、澱粉のぬめりが無くなるまで良く洗

う。

②胡瓜も同様の千切りにしておく。

③料理酒100ccを片手鍋に入れアルコール分が飛ぶまで加熱する（火を付けると早いけどやけどや炎の取扱に注意する。

④市販麺つゆの素を希釈し、③の料理酒と合わせ、めんつゆは冷ましておく。

⑤大き目のボウルに氷水を用意し、大き目の鍋で水2ℓ程度沸かし、①の男爵イモの千切りを一気に入れ2分程度茹でる（茹ですぎると型崩れするので注意する）。

⑥茹で上がった男爵イモの千切りを素早く氷水で冷やし、再び箸に取り水気を切っておく。

⑦どんぶりに水気を切った男爵イモをこんもりと盛り付け麺つゆを周りから流し込む。

⑧中央に胡瓜の千切りを盛り付けて出来上がり。

男爵イモのそうめんは長さが短めなため、すすらずに食べられる。一食当たりのカロリーも同量のそうめんの半分以下である。特筆すべきは食感で、火が通りながらも氷水でしめることで男爵イモのほのかなシャキシャキとした食感が残りとても楽しい口当たりである。カロリー制限や食生活

改善の役に立つほか、酒のつまみや締めとしても話題になりそうな美味である。

男爵イモのペペロンチーノ（パスタ料理）



材料： 2人分

男爵イモ： 中型 1個

ニンニク： 1カケ

鷹の爪： 1本

乾燥パセリ： 小匙1

オリーブオイル：大匙2

パスタ（1.7mm程度の通称スパゲティ）：
200g

塩胡椒： 適量

作り方

- ①男爵イモは良く洗い、傷や芽を取り除き、皮ごと1センチ厚の扇型に切っておく
- ②ニンニク、鷹の爪は薄切りにする。
- ③大き目の鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を加えてからスパゲッティを投入し8分茹でる。
- ④フライパンにオリーブオイル大匙2杯入れ、加熱してから①と②を加えオリーブ油に素材の香を移す。（澱粉が焦げやすいので、木べらで良くかき混ぜる。
- ⑤③で茹で上がったスパゲッティを④のフライパンに入れ、塩胡椒を適量加えてか

ら全体にオイルソースを絡める。

- ⑥皿に盛り付け、具材を中央にあしらい、乾燥パセリを振りかけて出来上がり。

ペペロンチーノというパスタ料理は誰もが知るイタリアのシンプルな料理。欧米の食生活は日本の一汁三菜とは違い、おかず、汁物、主食をそれぞれ別に食す。その中で、イタリアでは締めのシンプルな料理としてニンニクと唐辛子の香を付けたパスタ料理「ペペロンチーノ」が好まれる一つの理由でもある。

ニンニク、唐辛子に加え、男爵イモの香と食感を楽しむ料理として、日本人ならではの副菜と共に食す主菜に取り入れては如何でしょう。

ジャガイモの親子丼もどき



材料： 4人分

男爵イモ： 中型 2個

卵： M玉 4個

料理酒： 100cc

醤油： 50cc

みりん： 大匙2

市販出汁の素： 適量

米（炊飯）： 2合

作り方

- ①米は2合、水分を少なめに炊く（丼ものは汁を吸うので米の水分は少なめにする）。
- ②男爵イモを良く洗い、芽を取り一口大に切り揃え、水にさらして澱粉を抜いておく。
- ③料理酒100cc、醤油50cc、みりん大匙2を鍋に入れ水を同量（160cc）加えたのち沸かしてから市販出汁の素を適量加えて味を調える。
- ④水にさらした男爵イモを水から5分茹でる。
- ⑤③で作った出汁の鍋に茹でた男爵イモを投入し、沸騰するまで加熱する。
- ⑥卵4個を割り入れ、半熟になるまで木べらでかき回しながら加熱し、火を止める。
- ⑦炊けたご飯をどんぶりによそい、⑥の具材を4等分に盛り付けて出来上がり。

「親子丼」とは鶏肉と卵を使ったどんぶり料理で、親と子の具材から通称「親子」と名付けられた。東日本では玉葱と溶き卵でとじたものが多いが、卵をそぼろにして盛り付けるものもある。また、地方によってはママコ丼、他人丼、といい、豚肉やその他の鳥獣肉を具材に使うものもある。また、本来の親子丼では、親子鍋といい、浅い鍋に垂直に柄を付けたどんぶり飯専用の鍋で作る。

鶏肉の代わりに男爵イモを使った「ママコ丼」、男爵イモに出汁が浸み込み、日本人なら誰もがほっとする、シンプルながら新食感の料理である。

男爵イモとサーモンのカクテル（オードブル）



材料：4人分

- | | |
|---------------|------------------|
| 男爵イモ： | 中型1個 |
| スモークサーモン： | (市販品) 100g |
| 胡瓜： | 2分の1本 |
| 赤パプリカ： | 2分の1個 |
| バジルの葉： | 10g |
| 松の実： | 5g |
| 粉チーズ： | 5g |
| オリーブオイル： | 大匙2 |
| (以下は市販品を使う場合) | |
| 市販バジルソース： | 1パック (パスタソース1人分) |
| 塩胡椒： | 適量 |

作り方

- ①男爵イモは良く洗い、さいの目切りにして水から4～5分茹で、箸に取り冷ましておく。
- ②胡瓜、赤パプリカは2ミリ程度の細かい角切りにし、装飾に使うため別々に取っておく。
- ③バジルの葉10g、松の実5g、粉チーズ5g、オリーブオイル大匙2をフードプロセッサーに入れ30秒回し、ペースト状にする。

④市販スモークサーモンを皿の中央に盛り付け、その上に①で冷ました男爵イモを体裁よく盛り付ける。

⑤胡瓜、赤パプリカを皿全体に散らし、バジルソースを円を描くようにかけ回す。
注意：市販バジルソースを使う場合、ソースが固いのであらかじめ同量のオリーブオイルで伸ばしてから使うと良い。

スモークサーモンは塩漬けした鮭を燻煙、又は冷風にさらし冷燻製にしたイギリス発祥の保存食。塩味と香ばしさがあり、淡白な男爵イモとの相性は抜群である。解説ではバジルソースを使ったが、市販品を使う場合、この他にも、アンチョビーソースやタルタルソースなど、様々な味わいが楽しめる。パンとの相性が良く、ワインの

つまみとして是非試していただきたい。

北米原産の男爵イモは明治時代に函館の川田男爵がイギリスから持ち帰ったという説が料理人の世界では有力説。良品質で寒さに強く、早生なことから日本では推奨品種となり、川田男爵にちなんで男爵イモとされた。ジャガイモの中でも最も好まれる品種で加熱方法も自在である。固定観念にとらわれない料理方法、また、カロリー摂取の抑制にも是非男爵イモの料理を食生活に取り入れていただきたい。

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>