

ジャガイモ料理の可能性を探る

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

ジャガイモはスナック菓子等の主原料となるもの以外は、料理の脇役として、またコロッケ等、惣菜の媒体として万能な作物でもある。今回はジャガイモの主演としての料理の可能性を探ってみた。

ジャガイモのカルパッチョ風前菜



材料：2皿分

ジャガイモ：	男爵イモ中玉1個
トマト：	1個
スイートバジル：	20g程度1パック
松の実：	10g
パルミジャーノチーズ：	10g（粉チーズで代用可）
オリーブオイル：	大匙2
塩胡椒：	少々

作り方

①男爵イモは皮を剥き5ミリ厚のくし形に

切りそろえ、水にさらしておく

②トマトも同様に5ミリ程度のくし形に切り揃え、バットに取っておく

③フードプロセッサーに、スイートバジルの葉20g、松の実10g、パルミジャーノチーズ10gを入れ、オリーブ油大匙2杯と塩胡椒少々を加え20～30秒程度攪拌する

④③のバジルソースを器に取り、ラップをして寝かせる

⑤①の男爵イモを水から5分程度茹で、茹で上がったら箸に取り、冷ましておく

⑥大きな皿に円を描くように男爵イモを並べ、その上にくし形のトマトを乗せる

⑦バジルソースを具材の中心にかけ、残りを皿の周りに飾るように流し出来上がり

カルパッチョ風の料理はサツマイモの西洋料理でも考案しているが、今回はイタリア中南部原産のモッツァレラチーズの代用をイメージして考案した前菜。水煮にしただけの男爵イモに、さっぱりしたトマトと濃厚なバジルソースを絡めることにより、口の中で濃厚な味わいが広がる。

主演としての男爵イモそのものに主張が無いので、ジャガイモ本来の味わいとソースが上手く融合する。また、素材自体のカロリーも、生乳チーズに比べ、4分の1程

度とはるかに低カロリーである。ワインやビールのつまみとして、また、ヘルシーな前菜として是非試していただきたい。

ジャガイモの中華風味噌炒め



材料：4人分

ジャガイモ：男爵イモ中玉2個
キャベツ：外側の葉4枚程度
豚挽肉：200g
豆板醤：50g
甜面醤：50g
料理酒：100cc
胡麻油：大匙2杯
水溶き片栗粉：大匙2杯

作り方

- ①男爵イモの皮を剥き、2センチ角のサイコロ状に切り揃え、水にさらしておく
- ②キャベツは外側の葉4枚程度を一口大に切り揃える
- ③豆板醤、甜面醤をボウルに取り、100ccの料理酒で溶いておく
- ④①の男爵イモの水気を切り、フライパンに胡麻油大匙1を注ぎその上にジャガイモを加え、中火で2～3分、焦げないようにまんべんなく炒める
- ⑤ジャガイモの上に②のキャベツを加え更

に1分程度炒める

- ⑥豚挽肉200gを加え、強火にし、肉に火が通るまで木べらでかき混ぜながら炒める
- ⑦③で作った合わせ調味料を一気に注ぎ、具材全体に馴染ませる
- ⑧鍋肌から胡麻油大匙1杯を回し入れ馴染ませる
- ⑨水溶き片栗粉を匙でかき混ぜながら円を描くように流し入れ、とろみがついたら火を止める
- ⑩皿に四等分に盛り付け出来上がり

ジャガイモの中華風味噌炒めは以前、類似する「ジャガイモの回鍋肉もどき」を考案しているが、より手軽に調理でき、主菜にも、酒のつまみにもなるジャガイモ料理として考案した。工夫したのは澱粉質が多い男爵イモをサイコロ状に切り揃え炒めることである。こうすることでかき混ぜながら炒めれば、誰でも失敗することなく均等に炒めることができる。「肉じゃが」で馴染みのあるジャガイモは、汁がしみこみやすい性質と、ジャガイモの表面を糊化した食感を同時に楽しめる料理として考案した。

そのまま食しても美味しいが、葉野菜に包んで食すのも良いし、日本人が好きな丼ぶり飯の具材としても重宝する。この料理の大きなポイントは、ジャガイモが主役で肉が脇役であること。しかしながら、食してみるとそれを感じさせないほど、ジャガイモと肉の融合が楽しめる。

ジャガイモの唐辛子スープ



材料：4人分

ジャガイモ：	メークイーン中型2個
オクラ：	8本
生姜：	50g
唐辛子粉末：	大匙2
合わせ味噌：	大匙2（30g程度）
市販コンソメスープの素：	小匙1（5g）
胡麻油：	大匙1
ルコラの葉：	適量

作り方

- ①ジャガイモ（メークイーン）の皮を剥き、一口大に切り揃え、1リットルの水から5分茹でる
- ②生姜をすりおろし、ボウルに入れ、唐辛子の粉末と混ぜ合わせ、更に合わせ味噌と混ぜ合わせる
- ③茹ったジャガイモの鍋に②の唐辛子調味料を溶かし入れる
- ④弱火で2～3分煮込み、市販コンソメスープの素小匙1を加えたのち、オクラを入れ更に2～3分茹でる
- ⑤胡麻油大匙1を加え、かき混ぜたのち器に4等分に分ける

- ⑥ルコラの葉を好みの量、飾り盛りして出来上がり

日頃の食べ歩きの中、韓国料理の「チゲ」、タイ料理の「トムヤムクン」、中華料理の「担々麺」を食している中で、ジャガイモで唐辛子風味の料理を考案したくなった。この料理での工夫は、刺激的な唐辛子の風味が浸みこみすぎず、煮崩れしにくいメークイーンを一口大にしたことである。また、味噌とコンソメスープの味わいを融合させ、和洋折衷な出汁にすることで、唐辛子の刺激にマイルドな味わいが加わった。

この料理は万能で、豆腐と卵を加えて韓国料理の「純豆腐（ズンドゥブ）」風味になり、海老、レモングラス、ガランガ（タイの生姜の一種）を加えればタイのトムヤムクン風のスープに、また、長ネギ、ザーサイのみじん切り、すり胡麻を合わせ、麺を加えれば四川料理の担々麺風になる。

寒い季節に唐辛子風味の汁とアツアツのジャガイモで、体を温めながらジャガイモの美味しさを楽しんでいただきたい。

ジャガイモのアイスクリーム



材料：4人分

ジャガイモ：	男爵100g
--------	--------

グラニュー糖： 50 g
生クリーム： 20cc
市販アイスクリーム：200 g

作り方

- ①ジャガイモは5ミリ角程度に細かく切り、水から2～3分茹で、箸に取り冷ましておく
- ②グラニュー糖50 g に生クリーム20ccを加え軽にかき混ぜ①の茹で上がったジャガイモと絡め、冷凍庫で30分程度寝かす
- ③市販のアイスクリームをボウルにほぐし入れ、②の砂糖を絡めたジャガイモを加え、手際良くかき混ぜ、再び冷凍庫で2時間程度寝かす
- ④デザート皿に4等分に盛り付けて出来上がり

ジャガイモのアイスクリームも、サツマイモのアイスクリームを考案したことから思いついたが、幾度となく失敗を繰り返し、納得のいく料理が完成した。

このジャガイモのアイスクリームで提案したいことは、ジャガイモ料理を作ったときに出る切れ端の活用である。小さな具材に使用するため、切れ端でも充分100 g程度の量が取れる。最初は潰してマッシュポテトにしてアイスクリームと合わせてみたが少々水っぽい食感だった。小さな角切りにして茹でたジャガイモに砂糖を絡めると

冷凍させてもいわゆるカチカチに凍らず、アイスクリームの滑らかな食感のアクセントとなる。

ジャガイモのスイーツ作りの礎となる一品に仕上がった。今後の面白い課題にもなりそうである。

原産地の南米を始め、ジャガイモは極地を除き世界各地で栽培され、当然のように食料として扱われてきた。どの国でも身近な食材であるため当然のように、地域色豊かな料理が発達した。そこには意外性や可能性の必要もなく、ごく当たり前の日常生活の材料という位置付けがされる。あえて、この当たり前のようにある食材の意外性や可能性を研究することは、食品の大切さや飽食の食生活を見直す大切さを感じる。

食材の高級、普及を問わず、「美味しい料理」を今後もジャガイモから学びたい。そして、料理の考案とは、考え出すこと以上に、素材が持つ性質、栄養を導き出すことを意識した食生活を送っては如何であろうか。

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>