

夏に食べたいジャガイモ料理

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

暑い季節は食欲が減退する一方、冷たい飲み物を多く摂ったり、胃腸の疲れから偏った食生活になる人も少なくない。

今回は夏に食欲をそそるジャガイモ料理を考案してみた。流動食のスープから、栄養補給に有利なステーキまで、食べやすく調理した。

ジャガイモの冷製スープ（ビシソワーズ）



材料：4人分

男爵イモ：	中玉2個(400g程度)
玉葱：	中玉1個
牛乳：	500cc
水：	400cc
塩胡椒：	適量
バター：	10g
市販コンソメスープ：	5g
乾燥パセリ：	適量
クルトン：	適量

生クリーム：40cc

作り方

- ①玉葱をみじん切りにして、大き目の鍋にバター10gを加えてから弱火で、あめ色になるまで炒める
- ②男爵イモは皮を剥き、さいの目切り（なるべく細かく）にして①の鍋に入れ、水400ccを注ぎ入れて強火で沸かす
- ③沸き上がったら灰汁を取り、市販コンソメスープの素を入れ弱火で20~30分煮込む
- ④火を止め、冷ましてから数回に分けて2分程度ミキサーにかけてクリーム状にする
- ⑤裏ごししてから牛乳500ccを加えたのち、塩胡椒で味を調える。
- ⑥冷蔵庫で冷たくなるまで冷やす
- ⑦冷えたら生クリーム40ccを加え、スープ皿やカップに注ぐ
- ⑧乾燥パセリ、クルトン（スープの浮き身）を好みの量を加えて出来上がり

ビシソワーズ [vichyssoise]

フランス中部のビシー風スープを意味する。諸説あるが、20世紀に入ってから、ニューヨークに渡ったフランス人料理人が考案したスープという説が有名。フランス

語で、ポタージュ・クレーム・ビシソワーズ[potage crème vichyssoise]などがある。フランスでは、リーキ（ポロ葱）を使うが、日本では玉葱の方が手に入れやすく手軽でもある。

低カロリーのジャガイモと乳製品の蛋白質、カルシウム等を同時に摂取でき、夏の食欲減退の時にも美味しく食せる。

ジャガイモとインゲン豆の洋風おひたし



材料：4人分

ジャガイモ（メイクイーン）：中玉1個
インゲン豆：一束（20本程度）
塩：小匙1
ニンニク：1カケ
鷹の爪（乾燥唐辛子）：1個
サラダ油：少々
乾燥パセリ：少々
ポン酢醤油：大匙4

作り方

- ①ジャガイモ（メイクイーン）は皮を剥き、5ミリ角程度の拍子木切りにして、水にさらしておく
- ②インゲン豆は筋を取り、メイクイーンの拍子木切りの長さに切り揃える
- ③鍋に水を張り、塩小匙1を加え①のメー

クイーンを入れ、常温から沸騰するまで中火で茹でる

- ④メイクイーンが茹った鍋に、②のインゲン豆を投入し、更に1分程度茹でる
- ⑤茹でたメイクイーンとインゲン豆を笊に取り、冷水で冷やしておく
- ⑥ニンニクを薄切りにし、鷹の爪（乾燥唐辛子）は種を取り除き輪切りにする。
- ⑦フライパンにサラダ油を少々たらし、⑥のニンニクと鷹の爪を入れ弱火で炒める（焦げ付きやすいので、弱火でかき混ぜながら炒めると良い）
- ⑧炒めたニンニクと鷹の爪を皿に取り、冷ましてからキッチンペーパーで油分を取り除き、カラッとさせておく
- ⑨⑤の冷水で冷ましたメイクイーンとインゲン豆の水気を切り、端を揃えて皿に4等分に盛り付ける
- ⑩のニンニクと鷹の爪をトッピングし、乾燥パセリを好みの量振りかける
- ⑪小鉢にポン酢醤油を注ぎ、添えて出来上がり

おひたし（御浸し）は葉物野菜や山菜などを茹で、醤油味で食す日本人がこよなく愛する料理である。これにジャガイモを活用することを思いついた。男爵イモでも試したが、煮崩れしやすく歯ごたえも弱い。メイクイーンがお勧めである。

インゲン豆との食感や相性の良さに加え、色合いも綺麗である。トッピングに、ニンニクや鷹の爪、パセリを施すことで洋風のおひたしに早変わりし、食欲増進にもなる。

付けタレはポン酢醤油以外にも、ドレッシングやマヨネーズも合う。勿論、トッピ

ングに花がつおや胡麻を使い、醤油で食べるのも良いが、夏の食欲増進に、メイクインの洋風おひたしを試してはいかがでしょう。

夏野菜と男爵イモのグリル



材料：4人分

男爵イモ：	中玉2個
ゴーヤ（にがうり）：	1本
赤パプリカ：	1個
胡瓜：	2本
サラダ油：	大匙2
塩胡椒：	適量
サニーレタス：	半玉
マヨネーズ：	50g

作り方

- ①男爵イモは皮を剥き2センチ角程度に切り、水から2～3分下茹でし、箸に取り冷ましておく
- ②ゴーヤ（にがうり）は縦半分に切り、種とワタを取り除き2ミリ程度の薄切りにして、水にさらしてあく抜きしておく
- ③パプリカの種を取り、男爵イモと同時程度の大きさに切り、胡瓜は乱切りにする
- ④フライパンにサラダ油大匙2を入れ、強火で熱してから①の男爵イモ、②のゴー

ヤの順に入れ2分程度炒める

- ⑤③のパプリカと胡瓜を加えて更に炒め、塩胡椒で味を付ける。
- ⑥グリル板で更に加熱か、無い場合はフライパンのまま弱火で焦げ付く手前まで加熱する
- ⑦（付け合わせ野菜）サニーレタス半玉をちぎってよく洗い、水気を取る
- ⑧サニーレタスにマヨネーズ50gをまぶすように混ぜ合わせ、皿の上側に盛り付ける
- ⑨⑥で焼き上がった具材を皿の中央からこんもりと盛り付けて出来上がり

グリルとは、肉や魚を焼く網、鉄板、その他調理全般に使う加熱用鉄板を指す。

最近ではテフロンフライパンやダッジオーブンなど、家庭でも簡単にグリル焼きの美味しさを楽しめるようになった。

この夏野菜と男爵イモのグリル焼きも加熱を上手にコントロールすれば、フライパンでも美味しく仕上がる。男爵イモのホクホク感、ゴーヤの苦み、胡瓜の食感、パプリカの甘みなどが融合し、見事に融合した具材のうま味が口の中に広がる。味付けは塩胡椒だけで充分である。

酒のつまみにも、夏バテ気味な時はどんぶり飯にかけても美味しい。

ジャガイモと牛肉のサイコロステーキ



材料：4人分

ジャガイモ（メークイーン）：中玉2個
牛肉赤身： 400g（モモや肩等、脂の少ない部位）
牛脂： 少々（サラダ油で代用可）
塩胡椒： 少々
ブロッコリー：半株
人参： 1本
塩： 小匙1

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、2センチ角に切り、常温から下茹でし、箸にとっておく
- ②ブロッコリーは一口大に切り揃え、人参は皮を剥きブロッコリーの大きさに揃えて、くし形に切っておく
- ③人参を水から茹で、沸騰したら塩小匙1を加え、ブロッコリーを入れ、芯まで熱が通る程度で箸に上げ、皿に取る
- ④牛肉の赤身を2センチ角に切り揃え塩胡椒を振って常温にしておく
- ⑤フライパンに牛脂（又はサラダ油大匙1）を入れ強火で加熱して馴染ませる
- ⑥④のサイコロ状の牛肉を強火のまま、各面ムラなく焼き、表面が焼けたら下茹で

したジャガイモを加え、更に塩胡椒で味を調えながら2分程度焼く

- ⑦皿に盛り付け、③の付け合わせ野菜、ブロッコリーと人参を添えて出来上がり

スタミナ食として代表的な料理のひとつにステーキがある。このステーキには大抵温野菜と澱粉質の付け合わせが付く。ジャガイモはその代表的な存在でもある。

このジャガイモを付け合わせでなく、主役にしたジャガイモと牛肉のサイコロステーキは如何だろうか。ジャガイモに肉汁が浸みこみ、またサイコロステーキの咀嚼と相まって口の中でジャガイモのうま味を存分に楽しめる。同量のステーキに比べ、カロリーも抑えられ、満足感も充分に有る。この料理では、サイコロ状の型崩れを防ぐことと、食感を楽しむ意味でも、メークイーンを推奨する。

スタミナ料理の主役にもジャガイモを活用していただきたい。

スープ、副菜、主菜と万能に使えるジャガイモの料理、煮る、焼く、冷たく、温かくと万能な上に、男爵、メークイーンのように、品種によって違った食感を楽しめる。熱い夏を乗り切る料理として、是非活用していただきたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0011

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