

肉や魚と合わせた主菜ジャガイモ料理

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

秋になり、食欲が増進する季節で、スタミナの付く食材や高カロリーな食事も増えてくる季節でもある。

今回は食欲の秋を彩る魚や肉料理にジャガイモを融合した料理を考案した。栄養バランスや摂取カロリーの抑制の参考にしていただきたい。

ジャガイモの肉巻き



材料：2人分

牛又は豚肉の薄切り：200 g（肉は好みで）

ジャガイモ（メークイーン）：200 g 程度 1 個

サラダ油：大匙 1

塩胡椒：少々

リーフレタス：3～4 枚

すりおろしニンニク：5 g（小匙 1）

醤油：大匙 2

作り方

- ①ジャガイモ（メークイーン）の皮を剥き、5 ミリ角の拍子木切に切り揃え、水から茹で、沸騰したら箸に取り冷ましておく（下茹で）
- ②下茹でしたジャガイモを 2～3 本を束にして、牛又は豚肉の薄切りで巻いてバットに並べる
- ③フライパンにサラダ油大匙 1 を入れ、肉巻きにしたジャガイモを並べ、焼き面を転がしながらまんべんなく焼く。
- ④全体に焼き色が付いたら塩胡椒をして、弱火でフライパンをゆすりながら全体に味付けをする
- ⑤焼き上がった肉巻きジャガイモをバットに取り、フライパンに残った焼き汁に、おろしニンニク小匙 1 と醤油大匙 2 を加え良く混ぜておく
- ⑥リーフレタスを水洗いして、水分をふき取り、ちぎって皿の上部に盛り付ける
- ⑦⑤のソースを皿の中央に流し、その上に焼きあがった肉巻きじゃがいもを並べてでき上がり

ジャガイモの肉巻きの材料に、牛又は豚肉と表現がおおまかではあるが、肉は好みで良い。牛肉は熱の伝わりが早く食感が柔らかい。しっかりとした食感を楽しみたい

場合は豚肉を勧める。この薄切り肉は、しゃぶしゃぶ用、すき焼き用などの名目で手軽に購入できる。

ビールや酒のつまみに、主菜に、また弁当のおかずにも絵になる一品である。

ジャガイモとサーモンのソテー



材料：2人分

生鮭：200g 程度の柵 1 本
(切り身の場合 2～3 枚)
ジャガイモ(男爵)：大き目なもの 1 個
サラダ油：大匙 2
塩胡椒：適量
レタス：3～4 枚

作り方

- ①ジャガイモは皮付きで使うので、流水でよく洗い、芽や緑色の部分を取り除き、1センチの輪切りにして水にさらしておく。
- ②生鮭の柵を 1 センチの厚みに切り揃え、バットに取り塩胡椒を全体にまんべんなく振っておく(切り身の場合は半分に切る、また、塩鮭を代用する場合は塩胡椒は使わないでおく)
- ③フライパンにサラダ油大匙 2 を注ぎ、①のジャガイモを並べ、弱火で片面 4～5 分程度焼き、裏返して同様に焼き、中央

まで火を入れる

- ④ジャガイモをバットに取り、フライパンに②の生鮭を並べ、弱火で片面 2 分程度、全体に火が入るまで焼く
- ⑤レタスを水洗いし、ちぎって皿の上部に盛り付ける
- ⑥焼いたジャガイモと鮭を交互に盛り付け出来上がり

秋刀魚、秋鮭と言うくらい、秋は魚の脂がのって美味しい季節でもある。脂ののった魚と素焼きにしたジャガイモの相性はとても良い。魚との組み合わせは、秋刀魚、鯖でも試してみた。いずれもよく合うが、彩りの観点やおもてなし料理として秋鮭がお勧めである。

鮭は切り身で購入することが多い食材。最近では、ノルウエー産やチリ産のトラウトサーモン(冷燻製)が手軽に入手できるようになった。塩鮭も美味しい秋の味覚ではあるが、ジャガイモと秋鮭の素材本来の美味しさを、自分好みで味付けして楽しんでは如何だろうか。

ローストビーフとジャガイモのミルフィーユ風



材料：4～5人分

牛モモ肉(塊)： 500 g
ジャガイモ(男爵)：中玉2個
赤ワイン： 100cc
醤油： 大匙1
塩胡椒： 適量
牛脂： 少々

作り方

注：牛肉の塊は調理1時間前に常温に戻しておく

- ①フライパンで牛脂を溶かし、牛モモ肉の塊の表面をムラなく焦げ目がつくように焼く
- ②表面を焼いた牛肉を天板に乗せ、200℃のオーブンで30分程度焼く
(ダッジオーブンやタジン鍋を使っても良い。この場合、表面をフライパンで焦げ目が付くまで焼いてから、弱火で30分程度加熱する)
- ③肉を焼いている間に、ジャガイモは皮付きで良く洗い、2ミリ程度の薄切りにして水から塩茹でにし、沸騰して2分程度で箸に取り、冷ましておく
- ④②で焼いたローストビーフをバットに取り粗熱を取る
- ⑤ローストビーフの焼き汁をフライパンに移し、赤ワイン100ccを加え液量が半分になるまで煮詰め、醤油大匙1を加える
- ⑥粗熱を取ったローストビーフをジャガイモと同様の薄さにスライスする
- ⑦皿の中央に⑤のソースを流す
- ⑧スライスしたローストビーフ、③のジャガイモを重ねるように盛り付けて出来上がり

少々手間のかかる料理ではあるが、味わ

い、見た目にも豪華なジャガイモ料理である。

ジューシーなローストビーフと、しっかりと仕上げたジャガイモの食感が何とも高貴な味わいである。

ローストビーフ [英roast beef] は、塊の牛肉をオーブンで蒸し焼きにした料理。常温に戻した牛肉の塊に下味を付け、表面を焼き被膜を作り、肉の旨味が逃げないようにする。そしてオーブンでじっくり焼き上げる料理。また、ミルフィーユ風の「ミルフィーユ」とは、フランス語の [millefeuille] で、千枚の葉という意味。パイ生地を何層か重ねた菓子の名称。薄い食材を重ね合わせた料理に、ミルクレープやミルステーキなどがある。

ホームパーティーや、贅沢な夕食として、試しては如何だろうか。

ジャガイモとハム・チーズのオープンサンド



材料：食パン一斤分（6枚切り）

食パン： 6枚切り1斤
ジャガイモ(男爵)：中玉1個
スライスチーズ： 6枚
スライスハム： 6枚
リーフレタス： 2枚
マヨネーズ： 100g

サラダ油： 大匙 1
塩胡椒： 少々

作り方

- ①ジャガイモを皮付きのまま良く洗い、5ミリ程度の輪切りにして水にさらしておく
- ②食パン6枚をバットに広げ、表面にマヨネーズを塗る
- ③マヨネーズを塗った食パンにスライスハム、スライスチーズ、リーフレタスを順に乗せていく
- ④フライパンにサラダ油大匙1を入れ、①のジャガイモの水分を切ってから弱火で片面2分程度焼き、焦げ目がついたら裏返し、同様に焼き塩胡椒で味付けをする
- ⑤③の具材に乗せたパンに焼いたジャガイモを2～3枚並べる
- ⑥具材の乗ったパンの上にもう一枚かぶせて出来上がり、好みにカットしても見た目が良い



カットの一例

サンドイッチは英名 [sandwich]

由来は意外なことに、イギリス、ケント州の港sandwichの領主、サンドウィッチ伯4世から来ている。16世紀、トランプに夢中だったサンドウィッチ伯が賭け事に夢中になる中、食事を摂れるよう、パンに具材を挟んで供した料理として現代に伝えられている。現代のファーストフードの先駆けのような料理でもある。

日本では、ポテトサラダのサンドイッチを良く見かけることからヒントを得た。

しっとりととしたスライスハム、濃厚な味わいのチーズにホクホクとしたジャガイモを融合させたサンドイッチ、口の中で様々な食感が楽しめる。好みに焦げ付かない程度にジャガイモをカリカリになるまで焼いても香ばしさが楽しめる。

料理の世界では付け合わせやカレー、シチュー、肉じゃがのように、具材のひとつとして重宝するジャガイモ。肉や魚と合わせ、主役にした料理も十分に楽しめる。

低カロリーで栄養バランスも良い。

食欲の秋に、酒のつまみに、是非試していただきたい4品である。

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 Fax : 0980-79-0698

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