

冬に楽しみたいジャガイモの西洋料理

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

食べ物が美味しい寒い季節。年末年始も過ぎ、カロリー摂取量や糖質の摂りすぎも気になる頃である。

今回は主食・主菜となるジャガイモの西洋料理4品を考案した。食事を楽しみながら、栄養バランス、カロリー摂取制限に優れた料理を試してはいかがだろう。

ジャガイモのラタトゥイユ風



材料：4人分

ジャガイモ（男爵イモ）：中玉2個
玉葱：中玉1個
ニンニクの芽：100g（1束）
トマト缶：400g（1缶）
穀物酢：100cc
サラダ油：大匙2
砂糖：20g
塩：5g
胡椒：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き4等分に切ってから、くし形に切り水にさらす
- ②玉葱とニンニクの芽をみじん切りにする
- ③フライパンにサラダ油大匙2を注ぎ、②を炒める
- ④トマト缶1缶400g、砂糖20g、塩5gを加え煮込み、沸いて来たら弱火にして10分程度かき混ぜながら煮詰める
- ⑤片手鍋に酢100ccを注ぎ沸かしてから4分の1程度まで煮詰め、④のフライパンに注ぐ
- ⑥ジャガイモを水から5分茹で、塩胡椒で下味をつける
- ⑥トマトソースを皿の中央に盛り付ける
- ⑦ジャガイモを上飾りして出来上がり

ラタトゥイユはフランス語の[ratatouille]で南フランスの郷土料理。

数種類の野菜をトマトベースで煮込む料理で肉や魚料理の付け合わせにも使われる。味のしっかりしたラタトゥイユに塩胡椒味のジャガイモを合わせた料理は、パンやワインによく合う。

ラタトゥイユは「粗末な料理」という意味。家庭にある材料、その日、畑で収穫した出荷できない規格外の野菜を料理したこ

とからこの名が付いたという説がある。
それぞれの野菜のうま味が融合する美味な料理である。

ジャガイモのペペロンチーノ風



材料：4人分

ジャガイモ： メークイーン中玉2個
塩： 小匙1
ニンニク： 2かけ
鷹の爪： 2個
オリーブオイル：大匙2
醤油： 大匙1
乾燥パセリ： 好みの量

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5ミリ程度の拍子木切にして、水にさらしておく
- ②ニンニクは皮を剥き薄切りにする
- ③鷹の爪の上下を切り落とし、もみほぐしながら種を取り除き、輪切りにする
- ④フライパンにオリーブ油大匙2を入れ、ニンニクと鷹の爪を焦げないように弱火で炒める
- ⑤フライパンの火を止め、醤油大匙1を加え、混ぜ合わせる
- ⑥片手鍋に水2ℓ程度注ぎ、塩小匙1を加えたのち、①のジャガイモを茹で、沸騰

- したら2～3分で火を止め、箸を取る
- ⑦⑤のフライパンに茹でたジャガイモを入れ、崩れないように混ぜ合わせる
- ⑧皿に盛り付け、乾燥パセリを振りかけて出来上がり

ペペロンチーノはイタリアのポピュラーなスパゲッティ料理。

[Spaghetti all'aglio, olio e peperoncino]

ニンニク、唐辛子、オリーブ油で和えたイタリアの主食的な料理である。以前、ペペロンチーノソースにジャガイモを使った料理を考案したが、パスタそのものをジャガ芋に置き換えてみた。主食として食べごたえがあり、糖質やカロリーも抑えられる。

最近はヨーロッパでも和食ブームで味付けやソースに醤油が使われるようになった。

ニンニクと鷹の爪、オリーブオイルに醤油を合わせた味付けは日本人には馴染みやすい。

肉料理や魚料理の主食として、ヘルシーなランチとしてもお勧めできる。またジャガ芋は煮崩れしにくいメークイーンが良い。

ジャガイモのグリル野菜



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：中玉1個

人参：1本

ブロッコリー：1株

赤パプリカ：1個

カボチャ：1/4個

オリーブ油：大匙2

塩胡椒：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、一口大のくし形に切り、水にさらしておく
- ②人参は皮を剥き3～4等分に切ってから一口大のくし形に切っておく
- ③ブロッコリーの茎を切り、一口大にちぎり、好んで茎はスライスして使う
- ④赤パプリカの両端を落とし、種を取り除き長三角形に切り揃える（写真参照）
- ⑤カボチャのワタと種を取り、5ミリ程度にスライスする
- ⑥ジャガイモを沸騰した湯に入れ1分程度下茹でする
- ⑦フライパンにオリーブオイル大匙2を入れ、カボチャ、人参と⑥のジャガイモを入れ強火で炒める
- ⑧ブロッコリー、赤パプリカを加え、更に

3分程度炒める

⑨塩胡椒で味付けし、フライパンの火を止め予熱で具材の中心まで熱を入れる

⑩皿に彩り良く盛り付け、中心にジャガイモをトッピングして出来上がり

グリル焼きにしたジャガイモ料理は様々なかたちで考案してきた。冬に沢山のカロテンを摂取するのに有効な調理として緑黄色野菜とジャガイモのグリル焼きは如何だろうか。風邪の予防の他、免疫力を高める効果も期待できる。また低カロリーながら満腹感もある。味付けは野菜それぞれのうま味が融合するので塩胡椒だけで充分である。主食の代わりにジャガイモを多くしても良い。酒のつまみとしても如何だろうか。

ジャガイモのピザトースト



材料：4人分

イギリスパン又は食パン：4枚切り1斤

ジャガイモ（男爵）：中玉2個

トマト缶：400g（1缶）

玉葱：中玉1個

オリーブ油：大匙2

ピザ用チーズ：200g

マヨネーズ：100g

砂糖：20g

塩胡椒： 少々

作り方

- ①ジャガイモの皮を剥き、2センチ角のキューブ切りにして2分程度下茹でし、箆に取り水分を切っておく
- ②パンの表面にオリーブ油を薄く塗っておく
- ③玉ねぎをみじん切りにしてから炒め、トマト缶1缶を加え煮詰める
- ④砂糖20gと塩胡椒少々を加えて味を調え、トマト缶の水分がなくなるまで煮詰める
- ⑤②のパンにトマトソースを4等分に塗る
- ⑥ピザ用チーズをバランスよく散りばめる
- ⑦マヨネーズをバランスよく絞り、①のジャガイモを乗せる
- ⑧250度のオーブンで7～8分焼いて出来上がり

ピザはイタリア、ナポリ地方の料理。小麦粉とイーストで作った生地がポピュラーだが、日本では食パン（食用パン）が普及したこと、同じ材料から作る生地替わりで手軽なことからピザトーストが普及した。

ピザソースはニンニクのみじん切り、トマト、オレガノ、赤ワインを煮込んだものが本来のものだが、手軽に入手できる玉葱とトマト缶でソースを作れる。勿論、市販のピザソースを活用しても良い。

パンには水分が浸みこまないようにオリーブ油を塗り、ソース、チーズ、マヨネーズ、ジャガイモの順にトッピングすると食感も良い。仕込んで作り置きもできるので、忙しい朝に、軽食にと活用しては如何だろう。

冬の料理として栄養バランスが良く、低カロリーで温かいジャガイモの料理、何れも主食、主菜となる他、酒のつまみとしても彩り良く、食欲をそそる。

肉や魚料理に取り入れ、バランスの良い食生活に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 Fax／0980-79-0698

Mail／lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp