

新ジャガイモを楽しむ料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰）

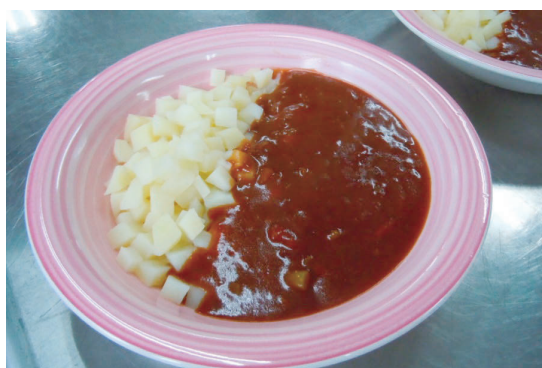
わかばやし まさひで
若林 昌英

春から初夏に向かう頃、市場には「新じゃが」が流通し始める。

南北に長い日本では、この新じゃがの収穫期は3月から夏までと様々だが、物流システムが整備されているため全国で楽しむことができる。

今回は、新ジャガイモを楽しむ料理レシピを4品考案した。

新じゃがのハヤシライス



材料：4人分

新ジャガイモ： 中玉（100g程度）
4玉
牛肉切り落とし： 200g
玉葱： 1個
ドミグラスソース： 400g 1缶
植物油： 大匙2
塩胡椒： 適量

作り方

- ①新じゃがは皮を剥き、5ミリ角程度に切り揃え水に漬けておく
- ②牛肉の切り落としと玉葱をみじん切りにしてそれぞれバットに取る
- ③フライパンに植物油大匙2を注ぎ、温まったら②の玉葱を入れ木べらでかき混ぜながら、
あめ色になるまで炒める。
- ④③のフライパンに牛肉の切り落としを加え、塩胡椒で味を調え、更にしっかりと火を通す（5分程度）
- ⑤市販のドミグラスソース400ccを加え、弱火で煮込む、（時々木べらでかき回しながら、30分程度）
- ⑥①の新じゃがを水から茹で、沸騰したら、更に2～3分茹で箸に取る
- ⑦皿の半分に茹でた新じゃがを盛り、更にソースをかけて出来上がり

ハヤシライスは、玉葱などの香味野菜と牛肉を細かく切り、ブラウンソースで煮込み、ご飯に添える日本で生まれた西洋料理。ハヤシライスの「ハヤシ」は細かく切る英語の[hash] フランス語の[hachis]が日本で独自になまった言葉。ハッシュド・ビーフ[hashed beef]からきているとも伝えられている。

ご飯の代わりに、新じゃがで食すハヤシライス、「ライス」ではないが、米の代わりに新じゃがを主食にしてみた。米の炊飯より調理時間が短縮でき、カロリー、糖質も抑制できる。新じゃがならではの味わいを楽しめる一品である。
(市販のレトルト食品のハヤシライスやハッシュドビーフなども代用可能)

新じゃがの温製サラダ



材料：4人分

新ジャガイモ：(小玉) 200 g 程度

紫サツマイモ：中1本

ミニカラートマト：2パック (プチトマトで代用可)

フレンチドレッシング：好みの量

塩胡椒：少々

作り方

- ①小玉の新ジャガイモをたわしでよく洗い、皮付きのまま、大き目のものは半分に切っておく
- ②紫サツマイモは皮を剥き新ジャガイモの大きさに合わせくし形に切る
- ③鍋に水を張り①、②を入れ、水から5分茹でる。芯まで火が通ったか、竹串を刺して確かめると失敗が無い

④ミニカラートマトを水洗いして水分をふき取っておく

⑤サラダボウルの真ん中に③の芋を盛り、外周にカラートマトを盛り付ける

⑥塩胡椒を軽く振りかける

⑦フレンチドレッシングを好みの量振りかける (フレンチドレッシングは、サラダ油、ワインビネガー・塩胡椒を攪拌しても出来る)

素朴な料理ながら、最も新じゃがを味わえる料理かもしれない。水分が多い新じゃがとホクホクとした紫サツマイモの相性や色合いも美しい。またカラートマトも遊び心で様々な色を楽しめる。ジャガイモとトマトは同じナス科の植物、塊茎のジャガイモと果菜のトマトは抜群に相性が良い。フレンチドレッシングの他、マヨネーズ等、嗜好に合わせて味わえる。

新ジャガイモ、新キャベツ、キノコのソテー



材料：4人分

新ジャガイモ：200 g 程度

新キャベツ：4分の1玉

エリンギー：2本

サラダ油：大匙2

塩胡椒：適量

作り方

- ①新ジャガイモはたわしでよく洗い小口切りにしておく
- ②新キャベツは2センチ幅程度に縦横に切っておく
- ③エリンギーは石突きを切り落とし、手で細くちぎる
- ④フライパンにサラダ油大匙1を注ぎ、ジャガイモを3分程度炒める
- ⑤炒めたジャガイモを皿に取り、再びフライパンに新キャベツ、エリンギーを入れ火が通るまで炒める
- ⑥皿に取った新ジャガイモの上に、新キャベツ、エリンギーの順に盛り付ける
- ⑦全体にまんべんなく塩胡椒を振りかけて出来上がり

新ジャガイモ、新キャベツと春の新野菜を堪能できる一皿。キノコは舞茸やしめじなど様々に試したが、淡白な新野菜の味との調和を考え、主張の少ないエリンギーがいちばん相性が良かった。野菜ソテーとして酒のつまみや副菜にする他、肉や魚料理の付け合わせとしても季節感が楽しめる。

新ジャガイモのグリッシーニ（乾パン）



サツマイモの料理でもこのグリッシーニ

は考案したが、甘味の少ない新ジャガイモを材料にするとまた一味違う芋の乾パンとなる。

材料：4人分

新ジャガイモ：	100 g
小麦粉：	100 g
卵：	M玉 4 個
砂糖：	20 g
塩：	5 g
(付け合わせ)	
スモークサーモン：	100 g
キュウリ：	1 本
バジルソース：	適量

作り方

- ①新ジャガイモは洗って皮を剥き、蒸かし鍋に水を張り、10分蒸かす
- ②蒸かしあがったら粗熱を取りマッシュにしておく
- ③卵（M玉4個）をボウルに割り入れ、ムース状になるまでホイッパーで攪拌する。（電動ミキサーを使う場合、高速回転で攪拌する）
- ④大き目のボウルに小麦粉をダマにならないよう、振るいにかけて、②と③を加えてから砂糖、塩を加え、良くこねる
- ⑤絞り袋に3ミリ程度の口金を付け、④の生地を入れ空気抜きをする（絞り袋が無い場合、食用のビニール袋に生地を入れ、袋の角を3ミリ程度切り取る）
- ⑥天板にオーブンペーパーを敷き、細い棒状に生地を絞る
- ⑦150度のオーブンで15分焼き、更に100度で5～6分焼き、乾燥状態にする

-
- ⑧オーブンから取り出し、冷ましてから好みで、端をアルミホイルやリボンなどで装飾する
- ⑨ジョッキや円筒状の器に差し、食す分を皿に盛り付ける
- ⑩付け合わせ（参考例）のスモークサーモン胡瓜のスライス、バジルソースを飾り盛りして出来上がり

サツマイモの**グリッシーニ**を考案してから、ジャガイモでも試したかった一品である。新ジャガイモは水分量が多い一方で、塊茎が肥大していない分、味わいはしっかりしている。イタリアの乾パン**グリッシーニ** [grissini] は細長い固焼きパンの一種、オーブンでじっくり焼いているので水分が少なく、保存性に優れている。

参考例にスモークサーモンを添えたが、好みに生ハムやレバーペーストなどを付けても良いし、バターとも相性が良い。ワインやビールのつまみの他、おやつなどの間食としても腹持ちが良い。

新米、新茶などを筆頭に、日本では新じゃが、新キャベツ、新生姜など、季節を楽しむ新物の食文化が沢山ある。

料理の世界では、一般に前年の夏から秋に植えた芋を春から夏にかけて収穫するジャガイモを「新じゃが」と位置付けている。南北に長い日本では3月頃から九州で収穫が始まり、桜前線のようにゆっくりと北上し、8月頃まで北海道で収穫される。私の在住する沖縄宮古島では2月には新じゃがが手に入る。

物流が発達した今日では日本中で様々な産地の芋が流通している。その中で、季節を感じる料理として、新ジャガイモを活用しては如何だろうか。

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