

食欲を増進するジャガイモ料理

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

暑い季節の到来と共に、食欲が減退する中、食事に様々な工夫をする人は少なくない。今回はジャガイモを主役に、食欲を増進する料理をご紹介します。酸味やうま味の刺激や清涼感を利用して夏の栄養補給に活用していただきたい。

料理酒： 大匙2
みりん： 大匙1
市販出汁の素： 5g
水： 50cc

炊飯白米： 4人分

ジャガイモの天井



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：中玉2個

茄子： 2本

マイタケ： 1パック

緑色野菜： 100g程度
(写真はゼンマイ)

てんぷら粉： 100g

水： 100cc

天つゆ

醤油： 大匙2

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、2センチ角の拍子木切にする
- ②茄子はヘタを取り、半分に切り、更にジャガイモと大きさを合わせくし形に切る
- ③マイタケは一口大にちぎる
- ④緑色野菜はインゲン、エンドウ、好みで良い、筋を取っておく
- ⑤てんぷら粉100gを同量の水でダマが残らないように溶いておく
- ⑥揚げ油を火にかけ、180度まで熱する（⑤の衣を散らして泡が出る目安）
- ⑦ジャガイモは3分、茄子は2分、マイタケ、緑色野菜は1分、それぞれ衣を付けてから揚げ、揚げバットに取り、油切をする
- ⑧片手鍋に水50cc・醤油大匙4・料理酒大匙2・みりん大匙1を入れ、沸かしたのち、市販出汁の素5gを加える
- ⑨丼に好みの量のご飯を盛り、揚げバットで油切りした具材を体裁よく盛り付ける

⑧の天つゆを回しかけて出来上がり

ジャガイモのホクホクした食感を天ぷらの衣で揚げることで、しっとりした味わいになる。天つゆをかけることで、白身魚もどきのような味わいになる。夏野菜の茄子やインゲン、キノコの他、葉野菜（シソや小松菜など）を加えても彩りが良い。

食欲が減退したときは、大根おろしやおろし生姜などをトッピングしても食欲を回復できる。具材のカロリーを抑えながら、バランスよく糖質・脂質・ミネラル・蛋白質を摂取して夏バテの予防食に活用しては如何だろうか。

ジャガイモのブラウンカレー



材料：2人前

ジャガイモ（男爵）：中玉1個

玉葱：1個

人参：1/2本

オクラ：5～6本

カレールー：市販品100g

（レトルトカレールーで代用可）

水：200cc

塩胡椒：適量

炊飯白米：好みの量

作り方

①カレールーはあらかじめ200ccの水で煮溶かしておく

②玉葱をあめ色になるまで炒め、①の鍋と合わせておく

③男爵イモを皮ごと2センチ幅のくし形に切っておく

④人参は粗みじん、オクラは斜め3等分に切り揃える

⑤ジャガイモ・人参・オクラを強火で炒め、塩胡椒で味を調える

⑥皿に白米を盛り付け、②のカレールーをかけ回す

⑦⑤の具材をトッピングして出来上がり

外来食文化のカレーは、日本独自の発展を遂げ、今ではインドでも日本のカレーチェーン店が出店するほど、世界中で人気の料理である。程よい辛さとスパイスが食欲を増進し、白米とルーを混ぜる食べやすさが人を引き付けるのだと推測する。

通常、カレールーと具材を煮込む料理だが、ジャガイモのブラウンカレーでは炒めた玉葱で香ばしく茶色に仕上げ、具材を炒めてトッピングする手法にしてみた。食感の違いを楽しみながら、暑い季節に熱い食事は如何だろう。

ジャガイモコロッケと彩り野菜のソース



材料：4人分（8個取り）

ジャガイモ（男爵）：中玉2個

塩胡椒：少々

衣用卵：1個

小麦粉：50g

パン粉：適量

揚げ油：300cc

野菜ソース

トマト：中玉1個

玉葱：1/2個

ニンニクの芽：2～3本

インゲン：2～3本

穀物酢：大匙1

塩胡椒：少々

キャベツの千切り：好みの量

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き4等分にする
- ②蒸かし鍋でジャガイモを7～8分蒸かし、塩胡椒を振りながらマッシュにする（火の通り加減は竹串を刺して確認すると良い）
- ③粗熱を取ったジャガイモのマッシュを小判型に形成する
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける

- ⑤160度に熱した揚げ油で表面がきつね色になるまで揚げる

野菜ソース・付け合わせキャベツ

- ①トマト、タマネギをみじん切りにし、ニンニクの芽とインゲンは細かい輪切りにする
- ②フライパンに①の具材を入れ2分程度炒める
- ③穀物酢大匙1を入れ、かき混ぜてから塩胡椒で味を調える
- ④キャベツを（好みの量）千切りにし、水洗いして策に取る

盛り付け

- ①キャベツの千切りを皿の上部にこんもりと盛り付ける
- ②ジャガイモコロッケを中央に体裁よく盛る
- ③野菜ソースをコロッケの上からかけて出上がり

ポテトコロッケの多くは挽肉や野菜などの具材が直接加わるが、この料理では、ジャガイモのみをコロッケにし、野菜ソースの具材と旨味で味わう手法である。野菜の栄養補給になる他、酢の酸味が食欲を増進する。

ジャガイモのアイスクリーム



材料：仕上がり750cc 目安（ソース・添え物
は参考例）

ジャガイモ（男爵）： 中玉 1 個
牛乳： 300cc
生クリーム（動物性）：100cc
卵黄： 3 個分
砂糖： 100 g

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き 4 等分にして蒸かし鍋で長め（10分程度）蒸かし、マッシュにして冷ましておく
- ②卵黄 3 個分と砂糖100 g をボウルに入れ完全に溶解するまでホイッパーで攪拌する
- ③片手鍋に牛乳と生クリーム、①のジャガイモを入れ沸かす
- ④②のボウルに③を攪拌しながら、ムラが無くなるまでホイッパーで混ぜる
- ⑤タッパーなどの容器に移し、氷水で氷温まで冷ます
- ⑥冷凍庫に入れ、2 時間程度寝かせてからフォークでかき混ぜ、冷凍庫に戻す
- ⑦30分おきに冷凍庫から取り出し⑥の作業を 3～4 回繰り返す
- ⑧出来上がったジャガイモアイスクリーム

を大匙で盛り付け、好みのソースや添え物（焼き菓子や果物等）を添えて出来上がり

アイスクリームは16世紀にイタリアで氷菓が開発され、17世紀には乳製品を使って現在の「アイスクリーム」の原型ができたといわれている。日本には明治後期に伝わり、乳製品・卵・砂糖・香料・具材を加え攪拌し、冷やし固めたものを「アイスクリーム」と総称する。

現在ではアイスクリーム・アイスミルク・ラクトアイスなど、それぞれの乳脂肪分により分類さる。

嗜好品でもあり、食の世界では優劣は付けられない。ジャガイモのアイスクリームはジャガイモの味の主張よりも、ジャガイモを使っていることへの意外性の方が大きいかもしれない。

暑い季節は食欲の減退は多くの人が感じることだと思う。

ジャガイモの低カロリーながら栄養バランスに優れた素材を活用し、食欲増進、栄養摂取に努め、暑い夏を乗り切って頂きたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0011

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286
0980-79-0694

Mail：lohas.dng@aberi.ocn.ne.jp