

食卓を彩るジャガイモの一品料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰）

わかばやし
若林

まさひで
昌英

食欲の秋を迎え、食事が楽しい季節となった。

夏のさっぱりとした食欲増進料理、冬に向け体力をつけるスタミナ料理、様々な要素を取り入れ、ジャガイモを主役にした料理をなるべく簡単にできるように工夫してみた。

ジャガイモとピーマン炒め



材料：3～4人分

ジャガイモ（男爵）：中玉1個

ピーマン：3個

サラダ油：大匙1

塩胡椒：適量

ソース

醤油：大匙2

ワインビネガー：大匙1

レモン汁：小匙1

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、縦横四等分にカットしてから、5ミリ厚の扇切りにして水にさらしておく
- ②ピーマンはヘタを落とし、種を取ってから5ミリの輪切りにする
- ③①のジャガイモをお湯から2分程度下茹でする
- ④フライパンにサラダ油大匙1を注ぎ、下茹でしたジャガイモを炒める
- ⑤ジャガイモに焼き色が付いたら②のピーマンを加え、強火で1分程度炒める
- ⑥塩胡椒を適量振り、全体に馴染ませる
- ⑦皿の中央に盛り付ける
- ⑧醤油、ワインビネガー、レモン汁を混ぜ合わせ、料理に添えて出来上がり

シンプルではあるが、ナス科・ナス属のジャガイモと、ナス科・トウガラシ属のピーマンとの相性はとても良い。ピーマンは中央アメリカ原産で栽培の歴史は、約2000年前と伝えられている。日本には16世紀にヨーロッパから伝わり普及した。

しかし、最初は辛みのある唐辛子（hot pepper）で、品種の違う大果系を料理に使うようになった。ピーマンはフランス語

のpiment(唐辛子の意味)が日本でなまり、現在の「ピーマン」と言うようになったとされている。

トウガラシ属野菜の特徴として、熱い土地でも子孫を残せるように、種の周りに空気の層を作り、暑さから子孫を守るために袋状の実を付けることが挙げられる。カロチンやビタミンC、を豊富に含み、血行促進、食欲増進の効果もある。

ジャガイモの食感と共に、歯ごたえのあるピーマンのうま味を楽しんでは如何だろうか。

ジャガイモキノコのソテー



材料：2人分

ジャガイモ(男爵)：中玉1個

エリンギ：2～3本

しめじ茸：2分の1パック

オクラ：1束

トマト：半分

オリーブ油：大匙2

マヨネーズ：50g

塩胡椒：少々

作り方

①ジャガイモの皮を剥き、3ミリ程度の輪切りにして水にさらしておく

- ②エリンギをジャガイモと同様の厚みにスライスしてバットに取る
- ③しめじ茸は石附を切り落とし、1本ずつほぐしエリンギと一緒にしておく
- ④オクラの根元を切り落とす
- ⑤フライパンにオリーブ油大匙2を注ぎ、①のジャガイモの水気を取って炒める
- ⑥ジャガイモの表面に火が通ったら、エリンギ、しめじ茸、オクラを加え2～3分炒める
- ⑦塩胡椒を振り、マヨネーズ大匙2を加えてから火を止め、全体に絡める
- ⑧皿に盛り付け、トマトをスライスして添えて出来上がり

ジャガイモはどのような食材にも相性が良い。秋の味覚としてキノコとソテーしてみた。また、オクラを合わせることで炒めた料理全体にとろみがつく。このオクラは植物としての科目、種類が他の植物との関連性が分かりにくい。科目としてはアオイ科で花はアサガオやハイビスカスのような5枚の花弁があり、花の色は黄色。ビタミン、ミネラルが豊富でジャガイモとの色合いも美しい。

低カロリーだが、しっかりと味を楽しめる一皿である。

ジャガイモとトマトのサラダ



材料：2人分

ジャガイモ（男爵）：中玉2個

トマト：1個

胡瓜：1本

グリーンリーフ：4枚程度

塩胡椒：適量

オリーブ油：大匙1

ワインビネガー：大匙1

乾燥パセリ：適量

鷹の爪：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5ミリ角の拍子木切りにして水にさらしておく
- ②トマトはヘタを取り、2センチ角に切り、ボウルに取る
- ③キュウリは乱切りにしておく
- ④グリーンリーフは水洗いして水気を切り、一口大にちぎっておく
- ⑤ジャガイモを水から3分茹で粗熱を取っておく
- ⑥大き目のボウルに⑤のジャガイモとトマト、胡瓜、グリーンリーフを入れ、塩胡椒を振り軽く混ぜ合わせる
- ⑦大き目の皿に盛り付ける

⑧鷹の爪（乾燥唐辛子）の輪切りと乾燥パセリをトッピングする

⑨ワインビネガー大匙1とオリーブオイル大匙1を混ぜ合わせ、かけ回して出来上がり

生野菜サラダと、ポテトサラダの中間的なサラダ、日本では、蒸かしたジャガイモをマッシュにして他の具材と混ぜ合わせた「ポテトサラダ」が好まれるが、生野菜サラダの具材のひとつとして、茹でたジャガイモをサラダに仕立ててみた。

拍子木切りにしたジャガイモを火が通りながらも、シャキッとした食感を残すと一層美味しい。好みで醤油味やコクのあるドレッシング、また鰹節やチーズなどをトッピングしても良い。万能なジャガイモサラダである。

ジャガイモとベーコンのソテー



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：1個

玉葱：2分の1個

ブロッコリー：2分の1株

ニンニクの芽：1束

ベーコン：100g

バター： 20g
塩胡椒： 少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、2センチ角に切る
- ②玉葱を粗みじんに切り、ボウルに取る
- ③ブロッコリーをジャガイモの大きさに合わせちぎっておく
- ④ニンニクの芽は2センチ幅にカットする
- ⑤ベーコンを2センチ幅に切り揃える
- ⑥フライパンにバター20gを入れ、ニンニクの芽、ベーコンを入れ中火で炒める
- ⑦ジャガイモ、玉葱、ブロッコリーを加え、中火で絡めながら炒める
- ⑧ジャガイモに竹串を刺して中央まで火が通っていることを確認して塩胡椒で味を調える
- ⑨皿に盛り付け出来上がり

ジャガイモとベーコンの相性はとても良

い。香味野菜の玉葱とニンニクの芽、緑黄色野菜のブロッコリーとバランスも取れており、食べごたえがある。このまま一品として美味しく楽しめるが、焼き魚料理に合わせたり、肉料理に付け合わせても彩り豊かで楽しい料理である。

暑い季節が過ぎ、秋になると人の基礎代謝が上がり、自ずと食欲が増す。ついお酒や食事が進みがちだが、沢山食べてもカロリー摂取量が他の糖質食材に比べて抑制できるジャガイモ料理、秋の晩酌、そして肉などの主菜料理の過剰摂取を防止することにも効果的で満足感が得られるジャガイモ料理、食生活に取り入れていただきたい。

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