

## 変幻自在にジャガイモを主張する料理

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

寒いときは、とにかく食べ物が楽しい季節。

ジャガイモの意表を突く様な料理で、寒い季節の「食卓を飾ってみたい」と思いながら、4品のジャガイモ料理を考案した。

### ジャガイモとプロシュート（生ハム）の前菜



**材料：**一皿4人分

|                 |      |
|-----------------|------|
| ジャガイモ（男爵）：      | 中玉1個 |
| プロシュート（生ハム）：    | 200g |
| リーフレタス：         | 1/4玉 |
| エクストラバージンオリーブ油： | 50cc |
| 塩胡椒：            | 適量   |

### 作り方

①ジャガイモは皮を剥き、3ミリ程度の輪

切りにして、水にさらしておく

②プロシュート（生ハム）は2ミリ厚に薄切りにしておく

③リーフレタスは水洗いしてからキッチンペーパーで水気を取っておく

④①のジャガイモを水から3分程度茹で、氷水に浸してから箸に取る

⑤皿の右上にリーフレタスを飾り盛りする

⑥茹でたジャガイモの輪切りに、薄切りした生ハムを包み込むように装飾して、皿の中央から盛り付けていく

⑦好みで塩胡椒をしてから、エクストラバージンオリーブオイルをかけ回し出来上がり

プロシュート（生ハム）は保存肉食品の中でも嗜好性の高い食べ物である。東洋では、中国の金華ハムが有名。塩分をしっかり纏わせ、乾燥させた保存食品。塩味が強い生ハムに調和させるように、スライスして茹でたジャガイモと合わせてみた。

味はとてもまろやかになり、オリーブオイルとの相性は抜群に良い。また、気温の低い季節は澱粉質の腐敗が進みにくいので、弁当や折り詰めの一品にもなる。

## カツオとジャガイモのたたき



### 材料：2人分

ジャガイモ（男爵）：中玉1個  
生カツオ： 柵1本  
市販ポン酢： 適量  
薬味：青ネギ、生姜など、好みの量

### 作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5ミリ幅に切り揃え、水に漬けておく
- ②カツオの柵に塩を振りくし刺し、又は焼き網に乗せ直火で表面に焦げ目が付くまで焼く
- ③ボウルに氷水を張り、②の焼いたカツオを投入し、冷やし締め、水分をぬぐっておく
- ④①のジャガイモをお湯から2分程度茹で、芯まで熱が入ったら氷水に取り冷やし締め、水分をぬぐってバットに寝かしておく
- ⑤カツオは5ミリ幅に切り、④のジャガイモと交互に体裁よく盛り付ける
- ⑥塩を振り、手の平で叩くように押さえつけ、味を馴染ませる
- ⑦青ネギ、生姜など、好みの薬味を刻み、ポン酢をタレに添えて出来上がり

カツオのたたきの「たたき」の意味を紐解くと、炙って切り身にしたカツオに塩を振り、手の平で叩くようにして、味を馴染ませたことが由来と伝えられている。興味本位でジャガイモにも同様に、塩を振り手の平で叩き馴染ませると美味であった。

初カツオや戻りカツオなど、季節を楽しめる魚、回遊魚なので一年中味わえる。漁の旬ではないが、冬の鰹は油の乗りと、引き締まった食感が良い。硬めに茹で、氷水で締めたジャガイモと合わせたカツオのたたきで冬の晩酌を楽しむのは如何だろうか。

## ジャガイモの洋風うどん



### 材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：中玉2個（200g）  
小麦粉（強力粉）： 200g  
塩： 大匙1  
水： 200cc  
つゆ  
市販コンソメスープの素：20g  
料理酒： 100cc  
水： 600cc  
醤油： 大匙2  
薬味

カイワレ大根：1パック  
生姜：1かけ

### 作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、粗切りにして10分程度蒸かし、冷ましておく
- ②冷めた蒸かし芋を潰して裏ごししておく
- ③大き目のボウルに強力粉200gと②の裏ごししたジャガイモを入れ練り合わせる
- ④水200ccに大匙1の塩をよく混ぜ、③のボウルに注ぎよく混ぜる  
(季節や湿度により水分量を加減する)
- ⑤粗く水と生地が馴染んできたらラップをして、生地を休ませてから繰り返しよくこねる  
(一度に馴染まないなので、ラップをして1時間程度、生地を休ませながらこねる)
- ⑥まな板に打ち粉をして、生地に打ち粉を馴染ませてから麺棒で伸ばしていく
- ⑦2～3ミリの厚みになったら切りやすく折りたたむ  
(家庭用の製麺機を使う場合は製麺機の幅に切る \*写真は製麺機使用)
- ⑧3ミリ幅に面を打ちたっぷりの湯で7～8分茹で、笊に取り水洗いしておく

### つゆ

- ①大き目の鍋に料理酒100ccを入れ沸かし、アルコールを飛ばしてから水600ccを入れ沸かす
- ②市販コンソメスープの素20gと醤油大匙2を加え溶解したら火を止める

### 仕上げ

- ①ジャガイモ麺を湯通しして器に人数分取り分ける

- ②つゆを上からかけ回し、薬味のカイワレとおろし生姜を添えて出来上がり

ジャガイモ麺は幾度となく作り、西洋料理のタリアッテレやニョッキでは上手く仕上がるが、和食素材の麺には難しい食材だった。

同量(重量)のジャガイモと強力粉の配合でやっとジャガイモうどんが出来た。食感や喉越しは柔らかくなり、つゆは洋風だしがお勧めである。

うどんは通常、中力粉で作るが、素材の半分がジャガイモのため、強靱なグルテンが必要で、強力粉にたどり着いた。カロリーは、小麦粉100g当り、333kcalに対してジャガイモは100g当り77kcal。出来上がったジャガイモうどんは、小麦のみのうどんに対して実に4割近くカロリーが低い。自ずと糖質も4割近く制限される。

家族や、仲間と麺づくりを楽しむ人を聞くことがあるが、ジャガイモを練りこんだ「ジャガイモうどん」も挑戦してみても如何だろう。

### ジャガイモとワインのゼリー



材料：4人分

ジャガイモ（メークイーン）：中玉 1 個  
砂糖：200 g  
水：200cc  
白ワイン：50cc  
赤ワイン：100cc  
粉ゼラチン：6 g

## 作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き細かいキューブ状にカットして水に漬けておく
- ②片手鍋に水200ccと砂糖200 gを入れ、①のジャガイモの水気を切って加え弱火で10分程度煮込む
- ③白ワイン50ccを加え煮立ったら火を止め、ジャガイモはバットに取り粗熱を取る
- ④鍋に粉ゼラチン 4 gを加え、泡だて器でダマがなくなるように攪拌する
- ⑤別の鍋に赤ワイン100ccを注ぎ弱火で温めながら粉ゼラチン 2 gを加え泡だて器で攪拌し、溶解したら火を止める
- ⑥白、赤それぞれのゼリー液と③のジャガイモの粗熱が取れたらボウルに移し冷蔵庫で冷やし固める
- ⑦2時間程度したら固まったゼリーをそれぞれスプーンでほぐし、ジャガイモシロップ、赤ワインゼリー、ジャガイモの順に器に盛り付ける

甘味を持たないジャガイモを砂糖とゼラチンで煮込むと鮮やかな艶が出る。また煮込んでから冷蔵庫で冷やすことにより、火が通りながらも適度な歯ごたえが得られ

る。

ジャガイモを煮込んだシロップに白ワインを加えると、果物や豆類には無い、独特なだが洋菓子ならではのうま味が出る。

赤ワインのゼリーは甘さをまとったジャガイモに優雅さを添える味になる。

お子様や、アルコールが飲めない人には、ワインを熱したときに火をつけ、アルコール分を完全に飛ばすことができる。

ジャガイモを、意表を突く調理法で活用した料理、主食、副菜、デザートなど、利用の幅はとても広い。調理の勉強を始めた学生時代から、「芋は食べると太る」という昔の都市伝説が気になり、研究してきたが、根拠が何処にも見当たらない。むしろ学術的に芋はカロリー、糖質共に低い食品。西洋では食べ物が乏しい時代に、芋を主食として栄養不足になった記述もある。現代でも西洋の肉や魚料理には澱粉料理としてジャガイモがマッシュやフライ、ボイルの形で添えられている。これは、栄養バランスの他、摂取カロリーの抑制にもなっている。

美容にも、健康維持にも有効なジャガイモを日ごろの料理に組み合わせて、変幻自在に楽しんでは如何でしょう。

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