

春の食卓を彩るジャガイモ料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰）

わかばやし
若林

まさひで
昌英

暖かくなって、冬の暖かい料理から、彩りを楽しむ料理へと食欲の嗜好が変化する時期。ジャガイモの活用は一年中あるが、今回は汁物、総菜、スイーツを考案した。

ジャガイモと鶏肉のミネストローネ風トマト煮込み



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：	中玉 2 個
玉葱：	中玉 2 個
ニンニク：	1 かけ
鶏肉（むね肉）：	200 g
トマト缶：	400 g 1 缶
サラダ油：	大匙 1
市販コンソメスープの素：	10 g
塩胡椒：	少々
タイム：	1 パック
鷹の爪：	2 本（輪切り）

作り方

- ①ジャガイモの皮を剥き、5 ミリ程度の粗みじんに切り、水に浸けておく
- ②玉葱、ニンニクも同様に粗みじんにしてボウルに取っておく
- ③鶏むね肉は3センチ角程度に切り揃える（鶏肉は加熱すると縮むので大き目に切っておく）
- ④フライパンにサラダ油を注ぎ、鶏肉、玉葱、ジャガイモを加え表面に火が入るように2分程度炒め塩胡椒で下味をつける
- ⑤大き目の鍋に④を移し、トマト缶1缶を注ぎ弱火で20分程度煮込む
- ⑥市販コンソメスープの素を加え、木べらでかき混ぜながら更に10分弱火で煮込む
- ⑦器に盛り付け、鷹の爪、タイムを飾り盛りして出来上がり

イタリア北西部の野菜煮込み郷土料理、ミネストローネ [minestrone]

季節の新鮮な野菜を炒めてからトマト、ブイヨンで煮込む料理で、日本の具沢山味噌汁のような存在である。

このレシピでは、具材の水分のみで煮込み、コンソメの素で味付けした。野菜のうま味を楽しめるほか、ジャガイモの荷崩れによって素材そのものが汁にとろみを加えてくれる。現地ではマカロニなどのショート

パスタ、チーズを加えて主食にも登場する。

私の厨房では、炊飯した米やキノコのソテーを加えて賄いにしている。様々な具材や穀物とも相性の良い煮込み料理である。沢山作って保存もできる。

春を彩る野菜、山菜、茸、どのような具材とも相性の良いジャガイモの煮込み料理、休日の昼下がり、沢山作って楽しむでは如何だろうか。

ジャガイモと白菜のソテー



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：中玉2個
白菜：1/4玉
ヨモギ：1パック
サラダ油：大匙2
穀物酢：大匙1
塩胡椒：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、半分に切り、2センチの半月切りにして水に浸けておく
- ②白菜は根付きを切り落とし、流水で洗ってから3センチ幅に切って箸に取る
- ③フライパンにサラダ油を注ぎ、ジャガイモを焦げないようにまんべんなく炒める
- ④白菜の水分を切り、フライパンに加え、

強火で2分程度炒める

- ⑤白菜に火が通り、柔らかくなったら穀物酢を加え水分が飛ぶまで炒める
- ⑥塩胡椒を振って味を調える
- ⑦皿に4等分に盛り付け、ヨモギの葉を飾り付け出来上がり

白菜は漬物やなべ物として冬が旬とされる野菜だが、炒め物としても一年中楽しめる葉物野菜。日本では主に東日本の冷涼地品種と、西日本産の暖地の品種が一年中出回っている。ジャガイモのホクホクとした食感と、炒めた白菜のとろけるような柔らかい食感を同時に楽しめる一品。酢を加えて炒めることにより、ジャガイモの表面はカラッと、白菜はより柔らかく仕上がる。

ヨモギの香りと共に、春を感じる一皿に如何だろう。

ジャガイモ生地フルーツスポンジケーキ



材料：8個取り

（スポンジケーキ）

ジャガイモ（男爵）：中玉1個
卵（M玉）：4個（200g）
砂糖：100g
小麦粉：60g
溶かしバター：10g

(ホイップクリーム)

乳脂肪生クリーム：400 g

砂糖：80 g

(トッピング)

キウイフルーツ：2玉

板チョコレート：100 g

作り方 (スポンジケーキ)

- ①ジャガイモは皮を剥き粗切りにして、10分蒸かしてから潰してマッシュにしておく
- ②小麦粉をふるいにかけておく
- ③卵に砂糖100 gを加え、ホイッパーで飽和状態（角が立つ程度）まで攪拌する
- ④攪拌した卵にマッシュポテトを加え、泡が逃げないように丁寧にゴムベラで混ぜる
- ⑤小麦粉を振りながら加え、更にゴムベラで丁寧にまぜてゆく
- ⑥天板に溶かしバターを塗り、⑤の生地を流し、170度のオーブンで20分程度焼く
- ⑦焼きあがったジャガイモのスポンジケーキを、冷めないうちに剥がし、一口大にちぎっておく

(ホイップクリーム・トッピング)

- ②ボウルに生クリーム400ccを注ぎ、砂糖を加えてからかき混ぜる
- ②同様のボウルに氷水を作り、①を冷やしながら、八分たて（角が立つ程度）のクリームを立て、冷やしておく
- ③チョコレートを湯煎して溶かし、オーブンペーパーに流し好みの形で冷やし固める
- ④キウイフルーツの皮を剥き、縦半分に切ってから半月状の薄切りにしておく

(形成)

- ①市販のケーキカップ、又は小さなグラスに、ちぎったジャガイモのスポンジを敷いて、生クリームを絞る、これを3層程度繰り返す
- ②トップに多めに生クリームを絞り、キウイフルーツ、チョコレートを装飾して出来上がり

芋のチョコレートやフルーツゼリーなどを考案していく中、ジャガイモをケーキの生地を利用することを思いついた。失敗の連続で中々配合が上手く出来なかったが、少々食感の重いスポンジが出来上がった。食感は重いが、味わいはさっぱりとしたジャガイモスポンジケーキである。

好みで生地にバターや生クリームを加えても良い。

ジャガイモは、低カロリーながら澱粉が多く含まれ、形を変化させ易い食材、煮込み料理に使えばとろみが出るし、表面をよく焼いて澱粉を固化すればカリッとした食感を楽しめる。また、意外ではあったが、ふわっとした食感のスポンジケーキの生地にジャガイモを使うことによって、口当りは重いが新食感のケーキも楽しめる。

身近にあるジャガイモで、新しい発想の料理を楽しんでいただきたい。

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