

家で簡単に作るジャガイモ料理

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

今年の夏は、様々な催事が自粛となり、家庭で飲んだり、家族と料理を楽しんだり、自宅で過ごす時間が増える夏かもしれない。そのような中、清涼感や遊び心を取り入れた「ジャガイモの簡単料理」を4品考案した。保存性に優れたジャガイモを自宅に在庫し、楽しんではいかがでしょうか。

ジャガイモとキャベツの浅漬け



材料：4人分

ジャガイモ（メークイーン）：1個
キャベツ：1/4玉
人参：1/2本
塩：小匙2
穀物酢：50cc
胡椒：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、縦半分に切ってから2～3ミリ幅の半月切りにして水から茹でる
- ②湯が沸騰したら火を止め、冷水に浸けてから箸に取り、水気を切る
- ③キャベツは5センチ程度の粗切りにし、人参は縦半分にしてから2ミリ程度に切る
- ④大き目のボウルに③のキャベツと人参を入れ、塩小匙2を加えて手でよく揉みこむ
- ⑤②のジャガイモを加え、酢50ccを注いで芋が崩れないように軽く混ぜる
- ⑥好みで胡椒を振り、常温で2～3時間寝かせる（ジャガイモの澱粉は傷みやすいので直射日光は避け、風通しの良い場所や冷房の効いた場所に置く）
- ⑦皿に色合いのバランスを取りながら盛り付け出来上がり

浅漬けは短時間で漬け込んだ漬物の総称。時間をかけ発酵させた漬物に比べると、淡白で暑い季節の箸休めやつまみに良い。

多くの人が胡瓜、キャベツ、カブなどの浅漬けを口に入れていると思う。ジャガイモのスライスは酢と塩、胡椒で味付けするとさっぱりしながらも味がしつかりとする。

この他にも、生姜の千切りや塩昆布を混ぜるなど、好みの材料で楽しめる。暑い日のビールのつまみとして、残ったら冷蔵庫で保存して、朝食の箸休めに如何だろう。

ジャガイモの田楽



材料：4串分

ジャガイモ（男爵）：1個

合わせみそ：50g

砂糖：大匙1

料理酒：大匙2

作り方

- ①ジャガイモは皮のまま良く洗い、芽は取る
- ②縦半分に切り丸みのある部分を切り落とし形成する
- ③切ったジャガイモに竹串を刺しておく
- ④合わせ味噌をボウルに取り、砂糖とみりんを加えよく混ぜる
- ⑤ジャガイモを水から茹で、沸騰したら2分程度で火を止める
- ⑥⑤のジャガイモを、家庭のガス台にあるグリルで焦げ目がつくまで焼く
- ⑦ジャガイモに④の田楽味噌を塗り、もう一度味噌の香りが立つ程度焼いて出来上がり

味噌田楽の「田楽」は昔の田楽法師を表す踊りから来たと伝えられている。もとは豆腐に串を刺し、田楽味噌塗って焼いたものされる。今日では豆腐以外に、こんにゃくの味噌田楽などがあるが、こんにゃくも芋から出来ている。また、煮込み田楽として、「御田」は江戸時代に広まったとされる料理で、豆腐、根菜類、キノコなどを煮込んだ料理で現在の「おでん」へと進化した。

ジャガイモの焼いた風味に田楽味噌を塗ったジャガイモの味噌田楽、家族で楽しみながら挑戦しては如何でしょう。

ジャガイモと夏野菜の冷製パスタ



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）：1個

ニガウリ：1本

トマト：1個

スパゲッティー（1.4ミリ）：200g

穀物酢：大匙2

オリーブオイル：大匙2

塩胡椒：少々

市販のタルタルソース：適量

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5ミリ程度の角

- 切りにし、水に浸けておく
- ②ニガウリは半割に切ってワタを取り、2ミリ程度に切っておく
- ③トマトは一口大の粗みじんに切り塩胡椒を振り寝かせておく
- ④フライパンにオリーブ油大匙2を注ぎ、ジャガイモを弱火で5分程度炒める
- ⑤炒めたジャガイモをボウルに取り、穀物酢大匙2を注ぎ冷ましておく
- ⑥スパゲッティー（1.4ミリ程度の細麺）を茹で、箸に取り冷水で流し冷ましておく
- ⑦冷ましたスパゲッティーに塩胡椒をまぶし、皿に盛り付ける
- ⑧麺の上にニガウリ、トマト、ジャガイモを体裁よく盛り付け、中央に市販のタルタルソースをかけて出来上がり

夏野菜のニガウリ、トマトと、酸味を効かせたジャガイモをトッピングした冷製パスタは如何でしょう。酢を効かせた料理は食欲減退時に食べやすい。ジャガイモを細かく切って炒めると、火に触れる面が多くなり、小粒ながら全体に味がしつかりとする。トッピングのタルタルソースは好みでマヨネーズやドレッシングで楽しんでも良い。冷製の麺に、酢の効いた冷たいジャガイモと夏野菜を楽しんでいただきたい。

パッションフルーツとジャガイモのコンポート



材料：4人分

パッションフルーツ：	4個
ジャガイモ（男爵）：	1個
砂糖：	50g
白ワイン（甘口）：	100cc
水：	100cc

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、1センチ角程度に切り、水にさらしておく
- ②片手鍋に砂糖50g、水、白ワインそれぞれ100ccずつ注ぎジャガイモを弱火で煮る
- ③沸騰してきたら、ゴムベラでかき混ぜながら更に弱火で煮詰めていく
- ④煮汁にとろみがついてきたら火を止めて冷ます
- ⑤④が冷めたらボウルに移し、冷蔵庫で2時間程度寝かす
- ⑥パッションフルーツを半分にカットして、果肉をボウルに取る
- ⑦パッションフルーツを器にして、冷やしたジャガイモのコンポートを盛り付ける

- ⑧パッションフルーツの果肉にジャガイモを煮たシロップを混ぜ、上から全体にまんべんなく注ぎ出来上がり

コンポートはフランス語 [compote] で梨や林檎などを砂糖液で煮込んだ料理。デザートその他、料理の付け合わせにも利用する。

日本では、魚の甘露煮やすき焼きなど、素材に甘味を加えてうま味を引き出す料理がある。ジャガイモも素材の合わせ方によっては甘く味付けした料理にも利用できる。パッションフルーツはアメリカやニュージーランドから輸入され、一年中手に入る。清涼感ある香りのフルーツと甘く煮込んだジャガイモのデザート、工程も簡単なので、手作りのデザートを作っていたきたい。

今年は春から「ステイ・ホーム」を体験して、私たちの生活スタイルも変化した。今後は家で過ごす期会も増えることが予想

される。そんな中、今回は、誰でも簡単に作れるメニューを考案した。冷蔵庫の余りものとジャガイモを組み合わせで検索しても良い。

芋は古くから保存食品として重宝してきた食材で、他の葉物、実物、根菜と比べても保存性に優れている。常温保存に適していることも扱いやすい理由である。注意点としては、湿気が多いと芽が出やすこと、光合成や緑化を避けることである。紙袋や新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所に保存することが望ましい。

保存方法に気を付ければ長持ちする優れた食品として、料理に活用していただきたい。

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

Mail : lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp