

冷蔵庫の食材を活用したジャガイモ料理

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

今年は「ステイホーム」の影響で、自宅で過ごす機会が増えたことと思います。外食も控え家庭料理も増えたことでしょう。そのような中、冷蔵庫内の余りものも増えてくるものです。今回は、ジャガイモと余りものの食材を活用した料理3品を考案した。

自宅の冷蔵庫に無い食材は、購入してきても勿論構わないが、活用術として食材の組み合わせを楽しんでいただきたい。

ジャガイモとチーズ・餃子の皮のカリカリ焼き



材料

ジャガイモ（メイクイン）：1個
スライスチーズ：4枚
餃子の皮：8枚

サラダ油：大匙2
塩胡椒：少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、5ミリ角程度の拍子木切りに切り揃える
- ②餃子の皮を1枚ずつ並べ、その上にスライスチーズをはみ出ないようにちぎって並べる
- ③フライパンにサラダ油大匙2を注ぎ、①のジャガイモを2～3分炒める
- ④ジャガイモの粗熱が取れたら餃子の皮中央に1本ずつ並べる
- ⑤ジャガイモが中心になるように餃子の皮を巻き、端は指で軽く水を付けて止める
- ⑥もう一度③のフライパンに均等に並べ、中火で回りに焦げ目がつくように焼く（菜箸や Tongue で、焦げ目が均等になるように転がす）
- ⑦好みで塩胡椒をして皿に盛り付け出来上がり

変わり種餃子のようにも見えるが、餃子の皮のパリっとした食感の中で、チーズが溶けてジャガイモに絡んだ食感は、何とも面白い。実験では、ワンタンの皮やライスペーパーなど、冷蔵庫で余りがちなもので試してみたが、餃子の皮が一番相性が良く、

失敗もない。おやつにも、酒のつまみにも相性の良い一品である。

ジャガイモとトマト・鶏肉のスープ



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）： 1個
トマト： 1/2個（小さいものは1個）
鳥肉： 100g
（胸、モモどちらでも可、写真は胸肉）
市販コンソメスープの素：10g
塩胡椒： 適量
水： 4カップ（800cc）

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、2センチ角程度に切り、水に浸けておく
- ②トマトは5ミリ程度の薄い楕形に切っておく
- ③鶏肉（写真は胸肉）は一口大に切っておく
- ④鍋に水4カップを注ぎ、ジャガイモの水気を切ってから加え、水から沸騰するまで茹でる

- ⑤沸騰したら鶏肉を加え、灰汁を取り、弱火にしてからコンソメスープの素、トマトを加え5～6分煮込む

- ⑥塩胡椒で味を調え、スープ皿に盛り付け出来上がり

冷蔵庫に残り肉や半切りにした残り野菜はよく有ることだ。今回の鶏肉を余ったベーコンや豚肉に置き換えても美味しい。根もの野菜のジャガイモとトマトの相性はとても良い。根ものは水から、実物、葉物はお湯からの要領を応用して、様々な残り物料理にも挑戦していただきたい。

ジャガイモと長ネギのマスタード和え



材料：4人分

ジャガイモ（男爵）： 1個
長ネギ： 1本
粒マスタード： 大匙2
合わせ味噌： 小匙1
料理酒： 大匙1
穀物酢： 小匙1
塩胡椒： 少々

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き、2センチ程度の角切りにして水に浸けておく
- ②長ネギは一口大に切り揃えボウルに取る
- ③粒マスタード大匙2と合わせ味噌小匙1をボウルに入れ、料理酒、穀物酢を注いでから混ぜ合わせる
- ④鍋に水を張り、ジャガイモを水から5分程度煮る
- ⑤長ネギを鍋に加え、1分程度で火が通るので、鍋の火を止め箸に取る
- ⑥粗熱が取れたら、好みで塩胡椒の下味をつける
- ⑦③のマスタード味噌と合わせ絡めながら皿に盛り付け出来上がり

長ネギの酢味噌和えなど、ネギの和え物は、酒のつまみでも定番な一品料理。ジャガイモと長ネギのマスタード味噌和えは、和洋折衷な味に仕上がった。ジャガイモは、和でも洋でも柔軟に活用できる。冷蔵庫に残った長ネギなどは、多少古くても、煮ることで色や食感が再生する。煮てから冷ます和え物に、ジャガイモのホクホクした食

感がとても面白い。菜の花やインゲンなど、季節の野菜でも試したい一品。

今年は、家庭での調理時間も増え、余り素材に悩むという声も聞こえてくる。使い切らずに冷蔵庫に眠っていたり、使い方がわからない調味料なども抱えている家庭は少なくない。そのような中、ジャガイモは余り素材にならず、使い切る心配もない万能な根物野菜の代表格。

今回のジャガイモとチーズ・餃子の皮のカリカリ焼きは餃子の皮の残った枚数でレシピをアレンジできる。ジャガイモとトマトのスープも、冷蔵庫の余りものを活用できる。ジャガイモは冷暗所で長期保存が可能。自宅で過ごす時間が増え、料理に挑戦する人が増えた中、万能食材として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