

料理

667万回再生！私の「夢のフライドポテト」 ～その美味しさ、どこから？ 知られざる誕生ストーリー～

おもクリエイター・管理栄養士（国家資格）
えなりん

たかしばえりな
高柴絵理奈

「夢のフライドポテト」レシピ

▼材料

- じゃがいも：小3個（計300g）
- 片栗粉：大さじ2～（全体にしっかりとまぶすのがポイント！）
- 米油など植物油：適量（フライパンの底から1cmくらい）
- ニンニク：2片（皮付き）
- 塩：小さじ1/3（濃いめがお好きな方は小さじ1/2がおすすめ）

▼作り方のポイント

油が冷たい状態から、弱火でじっくりと加熱するのが、ホクホクに仕上げる秘訣です。全体をこんがりと揚げ焼きにしたら、熱いうちに塩をまんべんなくふりかけます。一緒に揚げ焼きにしたニンニクもジューシーで香ばしく、やみつきなので、ぜひ一緒に召し上がってください。



熱いうちに塩をまぶす
できたての外カリッと中ホクホク食感にハマる人続出



油の量は1cm程の高さで冷たい状態から弱火
でじっくりと加熱



1. なぜ、フライドポテトは「夢」になっ たのか？－私の情熱と試行錯誤

Instagramで667万回再生、そして13万人以上が保存した「夢のフライドポテト」が生まれるまでには、私の熱い想いと試行錯誤がありました。「美味しくて、手軽で

体にも優しいじゃがいものレシピを届けたい」という強い想いが、この革新的なフライドポテトの誕生につながりました。

1) 母を見て育ち、探究心を磨いた日々
毎日キッチンに立ち、「こう作った方が

もっと簡単になるかな?」「この材料に変えてみたらどうだろう?」と、いつも試行錯誤するのが私の日課。何よりも大きいのは、尊敬する母の存在です。長年培ってきた母の料理の知識や知恵は、まさに私の教科書。母の料理を見て、食べて、教わりながら、自分なりに工夫していくのが本当に楽しかったんです。そんな日常の小さな探求心が、今の私の原点です。

2) 揚げ物のジレンマを乗り越えて

フライドポテトは人気な料理でありながら「油っぽくてヘルシーじゃない」「揚げ物を家で作るのは一苦労」ってイメージを強くもたれている側面もありますよね。そのジレンマを感じていて、どうにかして、あのカリッとした食感を残しつつ、油を極力使わないで作れるように、と様々な調理法を試しました。そしてたどり着いたのは、少量の油でじっくり焼き揚げる「揚げ焼き」という方法でした。

3) 「夢の国」がくれたインスピレーション：ネーミングに込められた思い

なぜ「夢のフライドポテト」と名付けたのか…それは、単に美味しいだけでなく、食べた後に続く幸福感を表現したかったからです。あの夢の国（ディズニーランド）に行った後の、ふわふわと続く余韻。私のフライドポテトも、食べた後しばらく幸せな気持ちに浸れるような、そんな存在にしたかったので「夢のフライドポテト」というレシピ名にして、想いを込めました。

2. 美味しさの秘密を科学するーカリッ！ホクッ！の食感を生み出す魔法

「夢のフライドポテト」の最大の魅力は、やはりあの外側のカリッとした食感と、内側のホクホクとした食感のコントラスト。この食感を生み出すために、材料選びから調理法まで、細かなところまでこだわっています。

1) ジャがいもの品種選び：食感と風味を左右する重要な要素

レシピでは「ジャがいも小3個」と書いていますが、品種にも注目すると更に楽しくなります。好みにもよりますが、メイクインやインカのめざめなどが特におすすめです。メイクインは煮崩れしにくく、加熱するとしっとりとホクホクを両立した食感になりますし、インカのめざめは栗のような甘みがあり、風味も豊かで私は大好きです。もちろん、他の品種でも美味しく作れますが、品種が持つ特徴（デンプン質、水分量など）を知っておくと、より理想に近づけると思います。季節によって美味しい品種も変わるので、色々試してみるのも楽しいですよ。

2) 片栗粉の役割：カリカリ食感を生み出す秘密兵器

あのカリッとした食感の秘密兵器は、片栗粉。薄力粉や米粉でも試してみたことはありますが、やはり片栗粉が一番カリッとした食感になります。ポイントは、ジャがいも全体に、まんべんなくしっかりとまぶすこと。ちなみに、薄力粉と片栗粉を混ぜるパターンもあるのですが、小麦アレルギーの方でも楽しんでもらいたいのと、極

力ハードルを下げ、楽しんで作れることを優先にできたらと考え、片栗粉のみで仕上げています。

3) 米油と弱火加熱：じっくり火を通すことの重要性

油の温度が急に上がると、表面だけが焦げてしまい、中まで火が通りにくいです。なので、油が冷たい状態からじゃがいもを入れ、弱火でじっくりと加熱します。実は、フライドポテトは単純な料理にみえて奥深い料理。お店によっては一度水から茹でて冷まして冷凍して、そして揚げる、といったいくつもの工程を経て作られているところもあります。ただ、長時間かかる工程は普段の料理では大変なので、フライパン1つでできる方法に仕上げたという背景があります。そして、米油は酸化しにくく、あっさりとした風味がじゃがいもの味を引き立ててくれるので、特におすすめです。もちろん、他の植物油でも美味しく作れます。油の風味も考慮して選んでみてくださいね。

4) ニンニクの隠し味：香りと風味の相乗効果

一緒に揚げ焼きにするニンニクによって、香りが油に移り、それがじっくりとじゃがいもに染み込むことで、奥深い味わいが生まれます。手が止まらないこと間違いなし。

5) 塩のタイミングと量：シンプルながら奥深い味付けの極意

今回のレシピでたった一つの調味料である塩、これが一番の肝といっても過言ではありません。じゃがいもが熱々のうちに塩

をまんべんなくまぶすことで、ほどよく馴染み、素材本来の味を引き立ててくれます。レシピの分量は目安ですが、じゃがいもは塩気を感じやすい傾向にあるので、少なめから調整するのがおすすめです。濃いめの味付けがお好きな方は、ぜひ小さじ1/2で試してみてくださいね。

3. 無限に広がるアレンジの世界－基本をマスターしたら、もっと楽しく！

基本の作り方をマスターすれば、アレンジが無限に楽しめることもこのレシピの良さの一つです。ご家庭ならではのアイデアで、もっともっとじゃがいもを楽しんでほしいです。

1) ハーブ&スパイスで風味をプラス：いつものポテトが大変身

タイムなどのハーブと一緒に揚げ焼きにすればおしゃれな風味になりますし、仕上げにブラックペッパー、カレー粉やチリパウダーを振りかければ、スパイシーで食欲をそそる味わいに。ハーブやスパイスは、フレッシュなものを使うと香りが格別ですが、乾燥したものも手軽で扱いやすいので、私も常備していて仕上げにふりかけることも多いです。色々な組み合わせを試して、自分だけのオリジナルフレーバーを見つけてみてください。

3) チーズやディップソースで楽しむ：パーティーやおつまみに最適

溶かしたチーズをかけたり、自家製のディップを添えたりすると、よりパーティーやおつまみにもぴったりの食卓となりますよ。チーズは、チェダーチーズやモツ

ツアレチーズなど、お好みのものを。ディップは、サワークリームにチリソースといった鉄板の組み合わせはもちろん、ヨーグルトベースのさっぱりとしたディップもよく合います。

4. 「夢のフライドポテト」が食卓にもたらすもの一笑顔と会話が生まれる瞬間

「夢のフライドポテト」は、ただお腹を満たすだけの料理ではなく、家族や友人との笑顔あふれる食卓、心温まる会話のきっかけになる、そんな存在であってほしいと思っています。

1) 手作りだから安心・安全：家族の健康を想う気持ち

市販のフライドポテトって、どんな油を使っているのかな？原材料の産地はどこだろう？って、ちょっと気になることもありますよね。一方で、手作りなら、自分で材料を選んで、目の前で作るのだから、安心・安全だと感じます。特に、小さなお子さまがいるご家庭では、手作りの良さを実感してもらえんじゃないかなと思っています。家族の健康を想う気持ちが、私のレシピ作りの原動力の一つなんです。

2) 作る楽しさ、食べる喜び：キッチンが笑顔で満たされる

じゃがいもを切るトントンという音、片栗粉をまぶすシャカシャカという音、そして、焼き色を見守るワクワクした気持ち…調理の過程もまた、楽しい時間ですね。そして、出来立て熱々のポテトを頬張る時の、あの何とも言えない笑顔！それを見るのが、私にとって一番の喜びなんです。私

のレシピが、少しでも皆さんのキッチンで笑顔で満たすお手伝いができたら本当に嬉しいです。

3) 食卓の主役、会話のきっかけ：みんなで囲む幸せな時間

ホームパーティーやおやつタイムに「夢のフライドポテト」が登場すると、食卓が盛り上がります。子どもから大人まで「おいしい！」って笑顔になり、大人たちはビールを片手に会話が弾むかもしれません。みんなで同じものを囲んで、幸せな時間を共有するきっかけになれば嬉しい限りです。

5. 私の願いー「夢のフライドポテト」が繋ぐ未来

私が「夢のフライドポテト」を通して、皆さんに伝えたいメッセージ、そして未来へのちょっとした展望があります。

1) 食への興味と自炊の楽しさを広げたい

情報がたくさん溢れている現代だからこそ、何を作るか、何を食べるか迷ってしまうこともあるかもしれません。私の「夢のフライドポテト」が、少しでも食への興味を持つきっかけ、そして「自分で作るって楽しい！」と感じるきっかけになってくれたら嬉しいです。まずはじゃがいも一つから、料理の世界を楽しんでみませんか？

2) じゃがいもの可能性を追求し続ける

「夢のフライドポテト」は、私にとって、じゃがいもの可能性を追求する旅の、まだほんの始まりに過ぎません。これからも、皆さんに驚きと笑顔を届けられるような、新しいレシピをたくさん開発していきたい、い

つか、「えなりんのじゃがいも料理」として、
たくさんの人に愛される存在になれば、
本当に幸せです。

3)「夢のフライドポテト」が、あなたの 食卓に笑顔が届けますように

私の「夢のフライドポテト」が、全国各地の家庭の食卓に、たくさんの笑顔と幸せを届けることができるなら、これ以上の喜びはありません。ぜひ一度ご賞味ください。

フォロワーさんからこのようなコメントも
たくさん届いています。

「たまらん美味しくてじゃがいも3つ

じゃ足りないほどでした！」

「昨日初めて作ったんですが、家族大喜び！『うまー！うまー！！』とあっという間に完食でした。今日のランチも作っちゃいました！」

もしよかったら、今読んでくださった皆さまも感想を教えてください。皆さんの「おいしい！」の声、私の何よりの励みになり、また次のレシピ開発につながっています。