

【農家の母さんレシピ・ジャガイモ編】

〈作成〉千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会

● いも団子の小豆餡かけ

【材料(9人分)】

ジャガイモ(きたあかり他)	650 g (皮なし)
白玉粉	100 g
牛乳または水	65 cc
塩	少々
小豆餡	適量

【作り方】

- ① イモは皮を剥いて4つに切る。鍋に水と塩を少々、イモを入れ、火をつける。沸騰したら弱火でゆがく。
- ② 茹であがったらマッシャーでイモをつぶし、牛乳(水)を加え滑らかにし、白玉粉を加え混ぜる。
- ③ よく混ぜたら直径5cmほどの筒状に丸め、厚さ1cm位の輪切りにして、沸騰したお湯に入れ、浮かび上がったら冷水につけて冷やす。器に盛り小豆餡をかける。

● ジャガイモのごま和え

【材料(4人分)】

ジャガイモ(ひかる他)	中 3 個
醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
水	150 cc
黒ごま	少々
サラダ油	大さじ 2

【作り方】

- ① イモは皮を剥き、7mm位の拍子切りにして水にさらし、ザルにあげ水を切る。
- ② フライパンに油を熱し、軽く炒め、水を入れ火が通ったら砂糖、みりん、醤油を入れ味付けする。
- ③ ごまを加え混ぜ合わせる。

● ジャガイモのマスタードサラダ

【材料(4人分)】

ジャガイモ(ひかる他)	中 2 個
オリーブオイル	大さじ 1
粒マスタード	小さじ 1
粉チーズ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1と1/2
塩・コショウ	少々
イタリアンパセリ(パセリ)	適量

【作り方】

- ① ジャガイモは一口大にして塩ゆでする。各調味料を混ぜ合わせる(塩ゆでジャガイモの味により調味料は加減する)。
- ② ジャガイモが熱いうちに調味料で和えて、刻んだパセリを振りかける。

● 塩肉じゃが

【材料(4人分)】

ジャガイモ(きたかむい他)	4 個
豚バラ肉(薄切り)	200 g
玉ねぎ	1 個
塩	小さじ 1
サラダ油	小さじ 2
酒	大さじ 2
水	100 cc
黒コショウ	適量

【作り方】

- ① 豚肉の表面に塩をまぶして15分程おき、水気を拭き取ってから、3cmの長さに切る。
- ② ジャガイモは皮を剥いて半分に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。次に玉ねぎとジャガイモを加え、全体に油がいきわたったら水と酒を加えてフタをし、弱火で20分煮る。
- ④ 器に盛りつけ、黒コショウを振りかける。

● 野菜入りバターピラフ

【材料(5人分)】

米	3 カップ
ジャガイモ	100 g
玉ねぎ	1/2 個
ニンジン	100 g
ピーマン	中 1 個
塩・コショウ	少々
シナモン	少々
クローブ	少々
バター	大さじ 6

【作り方】

- ① 米は洗ってザルに上げておく。玉ねぎはみじん切り、ニンジンは薄切り、ジャガイモとピーマンは1.5cm角に切る。
- ② 厚手の鍋にバター大さじ5を溶かし、弱火で玉ねぎを色付くまで炒め、米と塩を加え、米が透き通るまで炒める。
- ③ ニンジン、ピーマン、ジャガイモを加え、さっと炒める。
- ④ 水3カップを入れ強火にし、煮立ったらシナモン、クローブ、コショウを振り入れ、大きく混ぜて中火より少し弱めで15分程炊き、熱いうちに残りのバター大さじ1を混ぜる。

※ 炊飯器を利用する場合は③まで同じ。一度冷ましてから炊飯器にセットし、シナモン、クローブ、コショウを入れ普通に炊く。