

なるほど・ザ・ポテト



①選び方

皮の表面にシワや傷がなく、ふっくらと丸みがあって、肌の色が均一でみずみずしいものが良いじゃがいもです。皮の色が緑色がかっているものは、生育期に日焼けしたもので、味が良くありません。



③下ごしらえのコツ

- 切ったらすぐに水にさらす
切ったあと、そのままにしておくと変色します。また水にさらすことによってアクが抜け、身がしまり煮くずれも防げます。
- ゆで方
丸ごとゆでる時は水から、薄切りにしたものは塩を少々加えた熱湯に入れます。新じゃがは熱湯からゆでます。



②保存法

- 湿気のない冷暗所に置くと、かなり長期間保存ができます。(冷蔵庫には入れないようにしましょう)
- じゃがいもは保存中に発芽しやすく、この芽には、ソラニンという有害物質が含まれているので、皮をむく時は深くえぐり取って使いましょう。
- ホームフリージング
冷凍には向かない野菜ですが、マッシュポテトにして冷凍すると、風味が比較的損なわれません。



④栄養的特徴

主成分は炭水化物ですが、ビタミンC、Bも多く、Cは加熱による損失が少ないのが特徴です。一度に食べる量から考えると、大変ビタミンの摂りやすい食品といえます。(ただしビタミンAは摂取できません)
そのほかミネラルでは成人病予防に効果のあるカリウムが比較的多く含まれ、食物繊維も供給源として十分期待できるだけの量を含んでいます。

ホクホク じゃがいも

みんな大好き!!
美味しいじゃがいも料理

クッキング講座



LET'S COOKING

《基本形》



①じゃがいもはあらってなべに入れ、じゃがいもがかくれるくらいの水と塩を入れ、ふたをして中火にかけ、ふつと煮たらよわ火にし、ゆでる。

②おたまじゃくしにじゃがいもをのせ、たけくしがすつとささたらゆであがり。手でさわれるくらいにさめてからかわをむく。



【編集・発行】 後志支庁農業振興部農務課
中後志地区農業改良普及センター

SHIRIBESHI POTATO

パワフルポテト産地づくり事業



みそじゃが

新じゃがで是非どうぞ!
小玉の芋をそのまま使った方がいけます。

《作り方》

- ①いもは、皮をむかず、きれいに洗い卵の半分位の大きさに切る。
- ②塩ゆでする(粉はふかさない)。
- ③フライパンに多目の油を熱し、みそ・さとう・種を除いて小口切りにした唐辛子を混ぜ合わせる。
- ④②の芋を入れ、全体に味をなじませる。

材料

- いも……………300g
- みそ……………50g
- 唐辛し(赤・青)……………各1本
- さとう……………大ヒ4
- 油……………

材料

- いも……………4ヶ
- 人参……………10cm
- 玉ネギ……………1/3個
- 塩・こしょう 少々
- マヨネーズ……………適宜
- 小麦粉……………適宜
- 卵……………適宜
- パン粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜

《作り方》

- ①いも・人参・玉ネギを使いマヨネーズ味のいもサラダを作る。
- ②俵型にまとめ、小麦粉・卵・パン粉の順につけ、油で揚げる。



口ざわりがなめらかで、
ポテトとは思えない味です。

揚げポテ・サラ・フライ

揚げる

煮る

いもだんご

素朴な味がします。中に肉まんの具を入れたり、
チーズを入れたりしてもgood。

焼く

材料

- いも……………500g
- 片栗粉……………1.5カップ
- 塩・さとう……………少々
- バター……………大ヒ1

《作り方》

- ①いもは、ゆでて熱いうちにつぶし、塩・さとうを加え・片栗粉を入れてよく練る。
- ②小判型に丸める。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を両面焼く。



各料理材料は4人分

- 1カップ=200cc
- 大ヒ1=15cc
- 小ヒ1=5cc

材料

- いも……………4個
- 牛乳……………2カップ
- 玉ネギ……………2個
- 塩・こしょう 少々
- バター……………大ヒ2
- 生クリーム……………大ヒ4
- スープ……………4カップ

《作り方》

- ①じゃがいもは、4~5cm厚さに切る。玉ネギは薄切りにする。
- ②バターで、玉ネギを3~4分炒める。(中火)
- ③じゃがいもとスープを加え、30分程煮込む。途中でアクをとる。
- ④熱いうちにミキサーにかける。鍋に戻し、牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。食べる時に、生クリームを加える。

スープ

冷やしても、温めてもおいしく頂けます。

ビシソウワーズ

(じゃがいもと玉ネギのスープ)

生

おひたし

シャキシャキとした歯ざわりに
思わず「これがじゃがいも?」
と驚いてしまいます。

材料

- じゃがいも……………1個
- 玉ネギ……………小2個
- 貝割れ菜……………30g
- かつお節……………少々
- しょうゆ……………大ヒ2
- みりん……………小ヒ2

《作り方》

- ①じゃがいもはごく細いせん切りにして水にさらしたあと、さっと熱湯を回しかけ、手早く水にとって水けをきる。
- ②玉ねぎは、ごく薄い輪切りにして水にさらし、水けをきってしょうゆとみりんをまぶし、味をなじませる。
- ③器に②の玉ねぎを汁ごと盛り、①のじゃがいもをのせて貝割れ菜を添え、かつお節をかける。食べる時に全体を混ぜ合わせる。



おやつ

《作り方》

- ①皮をむき、7mm位の棒切りにする(太さを揃える)。水によくさらし、水気をよくふきとり、小1時間、風に当てる。 **ポイント**
- ②油は160°Cにし、ひとつかみずつ揚げる。(中まで火を通すのが目的なので、色づかなくて良い)
- ③油を180°C以上にあげキツネ色にし、網じゃくしで引きあげ網に広げて冷まし、塩をふる。ゆでてから、高温で色付けのためだけに揚げても良い。

外はカリッと、中はふっくらと仕上げるには2度揚げがコツ。

フライド・ポテト

