

保土ヶ谷 HODOGAYA



じゃがいも  
八十珍

80 KIND OF POTETO RECIPES





※特に表記がない場合、材料は4人分です。  
 ※熱量、塩分量はおおよその目安です。(調理の仕方などにより変わります。)

### じゃがいもごはん

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 01. じゃがいも入りソース焼きそば   | 04. ポテトピザ2種    |
| 02. じゃがいもの巣ごもり風 五目めん | 05. じゃがいものニョッキ |
| 03. じゃがめん            |                |

### じゃがいもでおかず

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 06. グラタンいろいろ            | 33. じゃがいもとタコのサラダ       |
| 07. みの揚げ                | 34. じゃがいもとセロリのスパイシーマリネ |
| 08. じゃがいもと手羽先の水炊き〜程ヶ谷鍋〜 | 35. じゃがいもの卵巻き          |
| 09. じゃがいもの麻婆あん          | 36. フラワーポテト            |
| 10. おいしくかんたんじゃがまき       | 37. シンプルポテトサラダ         |
| 11. じゃがいもと鶏ひき肉のそぼろあんかけ  | 38. ミルク入りマカロニポテトサラダ    |
| 12. じゃがいもと豆腐の重ね煮        | 39. ドーナツ型サラダ           |
| 13. じゃがいものトマト煮          | 40. ポテトサラダのスムークサーモン包み  |
| 14. いかポテト               | 41. ジャーマンポテト           |
| 15. じゃがいものドイツ風          | 42. じゃがいものカレー炒め        |
| 16. オムレツ スペイン風          | 43. じゃがいもとさくらえびのソテー    |
| 17. トマトチーズ イタリア風        | 44. ヤーコン入り変わりきんぴら      |
| 18. じゃがいものスウェーデン風       | 45. じゃがいものせん切り炒め       |
| 19. ポテトコロッケ ブラジル風       | 46. ベーコンとじゃがいものうずら炒め   |
| 20. 肉じゃが                | 47. じゃがいもきんぴら          |
| 21. じゃがいものミートパイ風        | 48. じゃがいもとたまねぎ、トマトの重ね煮 |
| 22. じゃがいもボール チーズトッピング   | 49. じゃがいもの揚げ煮          |
| 23. こんがり焼きポテト団子         | 50. じゃがいものミルク煮         |
| 24. いもチーズベーコン           | 51. じゃがいものチーズ揚げ        |
| 25. マッシュポテトのコンビーフ包み焼き   | 52. じゃがいもとさけの揚げボール     |
| 26. 変わりコロッケ             | 53. じゃがいもとコンビーフのハッシュ   |
| 27. ポテトハンバーグ            | 54. ビーフポテトパイ           |
| 28. みぞれ和え               | 55. じゃがいもとコンビーフのチーズ焼き  |
| 29. じゃがいもとにんじんの梨もどき     | 56. 保土ヶ谷 谷戸汁           |
| 30. 白酢和え                | 57. ポトフ風簡単スープ          |
| 31. 三色和え                | 58. じゃがいもとソーセージのスープ    |
| 32. 洋風和え                | 59. ビシソワーズ             |

### じゃがいものおやつ

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 60. 雑子(かたびら)まんじゅう     | 71. じゃがいものアイスクリーム風 |
| 61. おやきいろいろ           | 72. じゃがいもきんとん      |
| 62. じゃがもち             | 73. じゃがいもの茶巾しほり    |
| 63. ポテトクッキー           | 74. じゃがいもの揚げ菓子     |
| 64. シナモンポテト           | 75. ポテトドーナツ        |
| 65. ポテトライス            | 76. ポテトサモサ         |
| 66. 田舎風お好み焼き          | 77. フレンチフライ        |
| 67. ポテコロン             | 78. いもだんご          |
| 68. ひすいポテト            | 79. 大学いも           |
| 69. ポテトムース キャロットソース添え | 80. じゃがいものガレット     |
| 70. じゃが玉あんみつ          |                    |

## 保土ヶ谷じゃがいも物語

### ■保土ヶ谷はじゃがいもの「ふるさと」■

保土ヶ谷は、昔から地形的に畑作中心の農業が行われており、江戸末期に甲州からじゃがいもが持ち込まれました。

明治41年に県農業試験場が区内に設置され、じゃがいも栽培はますます盛んになり、「保土ヶ谷〇(まる)いも」として、品質のよい種芋が全国に出荷されました。全国各地で栽培されるじゃがいもの「ふるさと」は、実は保土ヶ谷だったと言えます。保土ヶ谷と縁のあるじゃがいもを、ぜひ食卓に取り入れましょう。

### ■じゃがいもの栄養■

じゃがいもは、炭水化物を主成分とし脂質の少ない食品ですが、油・バター・チーズ等との相性が良いため、調理法によっては高脂肪食に変わるので注意しましょう。

【エネルギー】100g中のエネルギーは約76キロカロリー。ご飯の半分以下です。

【ビタミンC】100g中35mg含まれ、みかんと同じくらいです。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

【カリウム】ナトリウムを排泄する働きがあります。

【食物繊維】水煮したじゃがいもで100g中1.6g(ご飯の約5倍)含まれています。





## 01. ジャがいも入りソース焼きそば

(1人分約401kcal、塩分3.0g)

材料	
じゃがいも	中3こ (450g)
揚げ油	適宜
キャベツ	1/5こ (200g)
たまねぎ	中1こ (200g)
揚げめん(市販品・麺)	2こ
サラダ油	大さじ1
ウスターソース	1/2カップ
塩・こしょう	各少々

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切ってから5mm幅のくし形に切り、油でカラッと揚げる
  - ②キャベツはざく切り、たまねぎは5mm幅のくし型に切る
  - ③鍋にサラダ油大さじ1を熱し、②を炒め、しんなりしてきたら揚げめんを割りながら入れる
  - ④①を加えて塩・こしょう、ウスターソースを鍋から入れてよくなじませる
- ※ソースの量は味を見ながらお好みで調整する

## 02. ジャがいもの巣ごもり風 五目めん

(1人分約546kcal、塩分3.1g)

材料	
じゃがいも	中3こ (450g)
そば又はうどん	2玉
かたくり粉	50g
塩・こしょう	少々
ソース又はケチャップ	少々
揚げ油	適宜
(あん)	
たまねぎ	中1/2こ (100g)
きつねうどん	20g
ピーマン	1こ
にんじん	1/4本 (50g)
キャベツ	1/5こ (200g)
たけのこ水煮	100g
生しいたけ	2こ
豚肉	80g
サラダ油	適宜



A	
鳥ガラスープ	1カップ
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	適宜
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ2

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて3mmくらいの細切りにし、水にさらす
- ②①を水切りし、かたくり粉をまぶす
- ③適当な大きさの金ざるを2つ用意し、間に②をはさむ
- ④多めの揚げ油で、③を120℃～130℃の低温で3～4分揚げる
- ⑤めんを炒め、ソース又はケチャップで味をととのえる
- ⑥あん材料を食べやすい大きさに切り、炒めてAで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける
- ⑦④に⑤を盛り、上に⑥のあんをかける



## 03. ジャがめん

(1人分約114kcal、塩分0.9g)

材料	
じゃがいも	大1こ (200g)
ベーコン	40g
大葉	3枚
のり	全型1/2枚
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
コンソメスープ	大さじ3
塩・こしょう	少々

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーでめん状に細く切って水にとる
  - ②①の水を一度取りかえてさらした後、ざるにあげて水気をきり、長さを半分に切る
  - ③ベーコンは1cm幅の短冊切りにする
  - ④大葉はせん切りにし、さっと水でさらし水気をきっておく
  - ⑤フライパンに油をひき、ベーコンを軽く炒め、②を加えて半透明になるまで炒める
  - ⑥⑤に塩・こしょう、酒、コンソメスープを加え、ふたをして2～3分蒸らす
  - ⑦⑥を皿に盛り、大葉とせん切りにしたのりを散らす
- ※火を通しすぎると食感が悪くなるので、味見をしながらシャキシャキになるように仕上げる

## 04. ポテトピザ2種

A (1人分約242kcal、塩分0.9g)

材料	
じゃがいも	大2こ (400g)
たまねぎ	中1-2/1こ (300g)
ミックスベジタブル	200g
ベーコン	40g
ピザ用チーズ	40g
パセリ	10g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

## 作り方

- ①じゃがいも、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする
- ②ベーコンは5mm幅の短冊切りにする
- ③厚手の鍋に油をひき、じゃがいも・たまねぎ・ミックスベジタブル・ベーコンの順に段々に重ねる
- ④一番上にチーズとパセリをのせて塩・こしょうし、ふたをして、とろ火で約40分焼く

B (1人分約256kcal、塩分1.5g)

材料	
じゃがいも	小2こ (170g)
たまねぎ	中1/4こ (50g)
ピーマン	1こ
トマト	1こ
ベーコン	40g
ツナ缶	1缶 (100g)
ピザソース	100g
ピザ用チーズ	100g
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、3mmの厚さに切る
- ②ツナは汁気をきってほぐし、ベーコンは1cm幅に切る
- ③たまねぎは薄切り、ピーマン・トマトは種をとって輪切りにする
- ④①を固めにゆで、薄くサラダ油を塗った耐熱性容器に並べ、塩・こしょうをふる
- ⑤④にピザソースを塗り、ツナ・たまねぎ・トマト・ベーコン・チーズ・ピーマンの順にのせて220℃のオーブンで15分焼く



主食が少し足りない…  
という時に最適です。

## 05. ジャがいものニョッキ

(1人分約276kcal、塩分0.6g)

材料	
じゃがいも	中4こ (600g)
薄力粉	2/3カップ
卵	1こ
塩・こしょう	少々
粉チーズ	少々
バター	36g

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまでゆでる
- ②ゆであがったら水気を切り、再度火にかけて余分な水気を飛ばし、つぶす
- ③小麦粉、卵、バター、塩・こしょうを②に混ぜる
- ④まな板の上で③を棒状にまとめ、3cm幅に切る
- ⑤たっぷりの湯に塩少々(分量外)を加え、④を少しずつ入れ、浮き上がったものから取り出す
- ⑥粉チーズ少々をかけていただく(オーブンで焦げ目をつけてもいい)



# 06. "グラタン"いろいろ

## A. ジャガイモのグラタン(鶏肉ときのこと) (1人分約365kcal,塩分1.0g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……小5こ(500g)	バター……20g	①じゃがいもは皮をむき、一口大に切って塩を加えた湯でゆでる
鶏むね肉……120g	薄力粉……大さじ2	②鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・ワイン(酒)をふりかけ、薄力粉をまぶす
ワイン又は酒……小さじ1	牛乳……1・1/2カップ	③マッシュルームとたまねぎは薄切りにする
小麦粉……大さじ1	ワイン又は酒……大さじ1	④鍋に油を熱し、②の鶏肉を入れ、焼き色がついたら③を加えて炒める
マッシュルーム……12こ	ピザ用チーズ……40g	⑤④にバターを加え、溶けたら小麦粉を加えて炒める
たまねぎ……中1こ(200g)	パン粉……大さじ4	⑥⑤に牛乳を入れ、なじんだら塩・こしょう・ワイン(酒)で味をととのえる
サラダ油……大さじ1	塩・こしょう……少々	⑦耐熱性容器にバター(分量外)を塗り、①と⑤を等分に入れ、チーズとパン粉をのせてオーブントースター又はオーブンで焼き目がつくまで焼く

## B. ジャガイモのグラタン(コンソメ味) (1人分約453kcal,塩分3.2g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……大3こ(600g)	塩・こしょう……少々	①じゃがいもは皮をむいて太めの短冊に切り、コンソメの素を入れたひたひたの湯で煮る
たまねぎ……中1こ(200g)	イタリアンパセリ……少々	②たまねぎはくし型、ベーコンは一口大に切り、しめじは食べやすい大きさに切る
しめじ……1/4パック(25g)	バター……少々	③じゃがいもが柔らかくなってきたら、②を加え、じゃがいもを軽くつぶすようにして煮上げる
ベーコン……150g	ミニトマト……3こ	④バターを塗った耐熱性容器に③を入れ、ピザ用チーズをのせて、容器の縁に数ヶ所マヨネーズを絞る
コンソメの素……2こ	ブロッコリー……少々	⑤230℃のオーブンで15分焼き、焼き上がりにミニトマトとゆでたブロッコリーを添える
ピザ用チーズ……150g	マヨネーズ……少々	

## C. ポテトとベーコン(簡単ホワイトソース) (1人分約586kcal,塩分2.1g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……大3こ(600g)	牛乳……3・1/2カップ	①じゃがいもを洗い、濡らしたペーパータオルとラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
ベーコン……100g	塩・こしょう……少々	②たまねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る
たまねぎ……1/2こ(100g)	チェダーチーズ(細切り)……80g	③①が熱いうちに皮をむき、乱切りにしてバターを塗った耐熱性容器に入れる
バター……60g	パセリ……少々	④厚手の鍋にバターを溶かし、②をしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れて混ぜながら炒める
薄力粉……大さじ5		⑤④に牛乳を少しずつ加え、大きく混ぜながらとろみがつくまで煮つめ、塩・こしょうで味をととのえる
		⑥⑤に③をかけ、チェダーチーズを散らして200℃のオーブンで15~20分焼き、パセリを散らす

## D. ベーコンポテト(ガーリックとオリーブオイル) (1人分約416kcal,塩分1.7g)

<b>材料</b>	<b>ソース</b>	<b>作り方</b>
じゃがいも……中3こ(450g)	バター……48g	①じゃがいもは皮をむき、4~5mmの輪切りにする
ベーコン……60g	薄力粉……大さじ2	②アスパラガスは塩少々を入れてゆで、3cmに切る。ベーコンは1cm幅、にんにくは薄切りにする
にんにく……1片	牛乳……2カップ	③フライパンにオリーブオイル少々を入れ、弱火でにんにくとベーコンを炒め、香りが出たら皿に取り出す
塩・こしょう……少々	塩・ナツメグ……少々	④同じフライパンにオリーブオイルを足して①を入れ、中火で焦がさないように両面を焼く
オリーブオイル……大さじ1・1/2	ピザ用チーズ……少々	⑤じゃがいもが柔らかくなった③を加え、軽く塩・こしょうする
グリーンアスパラガス……7~8本		⑥厚手の鍋にバターの半量を溶かし、小麦粉を少しずつ加えて焦がさないように炒め、表面が泡だってきたら牛乳を3~4回に分けて加え、弱火で溶きのぼす
		⑦塩・ナツメグで味をととのえ、残りのバターを加える
		⑧⑦で⑤を和え、バター(分量外)を塗った耐熱性容器に入れ、アスパラガス・チーズを散らしてオーブンで焼き色がつくまで焼く

## E. ジャガイモの重ね焼き (1人分約449kcal,塩分2.5g)



<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……大3こ(600g)	たまねぎ……中2こ(400g)	①じゃがいもは皮をむいて5mmの厚さに切り、柔らかくなるまでゆでる
たまねぎ……中2こ(400g)	なす……3こ(300g)	②たまねぎ、なすは1cm厚さの半月切りにし、それぞれ炒めておく
なす……3こ(300g)	ミートソース(市販品)……1缶	③耐熱性容器にホワイトソースを敷き、じゃがいも・なす・たまねぎの順に重ねて塩・こしょうする
ミートソース(市販品)……1缶	ホワイトソース(市販品)……1缶	④ミートソースを③の上のせ、チーズを散らして230℃のオーブンで15~20分焼く
ホワイトソース(市販品)……1缶	塩・こしょう……少々	
塩・こしょう……少々	サラダ油……少々	
ピザ用チーズ……少々		

## F. 夏野菜のグラタン (1人分約409kcal,塩分2.9g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……大2こ(400g)	ウスターソース……1/2カップ	①じゃがいもは皮をむき、なす・ピーマンとともに一口大に切る。たまねぎは薄切りにする
たまねぎ……中2こ(400g)	水……2・1/2カップ	②鍋にバター(又はサラダ油)を熱し、たまねぎ・じゃがいも・なす・ピーマンの順に入れて焦がさないように炒める
なす……4こ	牛乳……1カップ	③一度火を止め、ウスターソース・水・牛乳・マカロニを順に入れ、混ぜながら煮る
ピーマン……3こ	マカロニ……100g	④バター(分量外)を塗った耐熱性容器に③を入れ、粉チーズ、バター(分量外)、パン粉を散らしてオーブントースターで8~9分焼く
バター……50g	粉チーズ……少々	
(又はサラダ油 大さじ4)	パン粉……少々	

## G. ジャガイモとオイルサーディン (1人分約462kcal,塩分1.1g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……中3こ(450g)	生クリーム……1カップ	①じゃがいもは皮をむき、太めのせん切りにして水にさらし、塩・こしょうして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する
オイルサーディン……60g	牛乳……1/2カップ	②たまねぎは薄切りにし、バターできつね色になるまで炒め、塩・こしょうしておく
たまねぎ……中1こ(200g)	ピザ用チーズ……50g	③生クリームと牛乳を合わせて鍋で温める
バター……12g	パン粉……大さじ2	④バター(分量外)を塗った耐熱性容器に①と②、ほぐしたオイルサーディンをのせ、ケーパーを散らす
塩・こしょう……少々	ケーパー……少々	⑤③を上からかけ、アルミホイルでふたをして180℃のオーブンで20分焼く
		⑥アルミホイルをはずし、チーズとパン粉を散らしてさらに10分焼く

## H. クイックグラタン (1人分約309kcal,塩分0.9g)

<b>材料</b>		<b>作り方</b>
じゃがいも……中5こ(750g)		①じゃがいもは洗い、皮付きのままラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
にんにく……1/2片		②耐熱性容器に、にんにくの切り口をこすりつけて香りに移す
生クリーム……1/2カップ		③①が熱いうちに皮をむき、3~5cmの厚さに切る
バター……8g		④②の容器に③の半量、塩・こしょう、チーズとバターの半量をのせる
塩・こしょう……少々		⑤④をくり返して2段階重ね、最後に生クリームをかけて、180℃のオーブンで35分焼く
ピザ用チーズ……適宜		



■保土ヶ谷自慢のたべもの(平成10年)より

## 07.みの揚げ (1人分約284kcal,塩分0.3g)

**材料**  
 ジャガイモ…中2こ(300g)  
 かたくり粉…100g  
 鶏ささみ…100g  
**A**  
 しょうゆ…小さじ1  
 酒…小さじ1  
 揚げ油…適宜



**作り方**  
 ①ジャガイモは皮をむいて3mmの細切りにし、水にさらす  
 ②鶏ささみは筋を取って斜めに細切りにし、Aに10分ほどつける  
 ③ペーパータオルで水気をとり、かたくり粉をまぶす  
 ④②のまわりに①をはりつけるようにしてまとめ、みのむしの形にとのえて油で揚げる  
 ※お好みで、辛子しょうゆ、レモン汁を添える



■保土ヶ谷自慢のたべもの(平成10年)より

## 08.ジャガイモと手羽先の水炊き〜程ヶ谷鍋〜 (1人分約238kcal,塩分2.1g)※つけ汁含まず

**材料**  
 ジャガイモ…中3こ(450g)  
 鶏の手羽先…5〜7本  
 にんじん…1/2本(100g)  
 だいこん…1/5本(150g)  
 長ねぎ…2本(200g)  
 はくさい又はキャベツ…1/4こ(250g)  
 豆腐…1丁  
 昆布だし…5カップ  
 コンソメの素…1こ  
 ローリエ…1枚  
 そぼつゆ…2/3カップ  
 レモン…1こ  
 塩…小さじ1  
 酒…小さじ1

**作り方**  
 ①ジャガイモは皮をむき、半分に切って面取りをする  
 ②手羽先はぬるま湯でよく洗い、他の野菜、豆腐は良くすすぎ、大きめに切る  
 ③昆布だしにコンソメの素とローリエを入れて温め、塩と酒で味をととのえる  
 ④土鍋の中心に①を置き、周囲に手羽先と野菜、豆腐を並べ、③を注いで煮る  
 ⑤各自、そぼつゆにレモンを絞ったつけ汁に具を取り分けていただく

■保土ヶ谷自慢のたべもの(平成14年)入賞

## 09.ジャガイモの麻婆あん (1人分約194kcal,塩分2.0g)

**材料**  
 ジャガイモ…大2こ(400g)  
 にんにくの芽…100g  
 長ねぎ…1/2本  
 しょうが…1片  
 サラダ油…大さじ1  
 牛筋さき肉…100g  
 紹興酒…大さじ1  
**A**  
 豆板醤…小さじ1  
 甜面醤…小さじ1  
**B**  
 魚からスープの素…大さじ1/2  
 しょうゆ…大さじ1  
 こしょう…少々  
 かたくり粉…適量  
 ごま油…小さじ1

**作り方**  
 ①ジャガイモは皮をむき、1.5cmの角切りにして水にさらす  
 ②①の水気をきってサラダ油(大さじ1)をからめ、250℃のオーブンで8〜10分焼く  
 ③にんにくの芽は3cm長さに、長ねぎ・しょうがはみじん切りにする  
 ④鍋にサラダ油(分量外)を熱し、しょうが、ひき肉、にんにくの芽の順に炒める  
 ⑤にんにくの芽の色が変わったらAを加えて軽く炒め、紹興酒とBを加えて煮る  
 ⑥⑤に②のジャガイモを入れて1〜2分煮込み、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、長ねぎ・ごま油で風味をつける

■保土ヶ谷自慢のたべもの(平成14年)入賞

## 10.おいしくかんたんじゃがまき (1人分約551kcal,塩分0.6g) ※ソース含まず

**材料**  
 ジャガイモ…中4こ(600g)  
 ツナ缶…1缶(100g)  
 ピザ用チーズ…少々  
 春巻の皮…10枚  
 トマト水煮缶…1/2缶(100g)  
 タバスコ…少々  
 ケチャップ…少々  
 マヨネーズ…少々  
 餅…少々  
 揚げ油…適宜

**作り方**  
 ①ジャガイモは洗ってラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する  
 ②熱いうちに皮をむき、じゃがいもをつぶしながらツナ缶、マヨネーズ、餅を混ぜる  
 ③春巻の皮で②とピザ用チーズを巻き、きつね色になるまで揚げる  
 ④トマト水煮缶にタバスコ・ケチャップを混ぜた「ピリ辛ソース」をつけていただく



## 11.じゃがいもと鶏ひき肉のそぼろあんかけ (1人分約148kcal,塩分1.7g)

**材料**  
 ジャガイモ…中2こ(300g)  
 鶏ひき肉…100g  
 早煮昆布…20g  
 水…2カップ  
 かたくり粉…適量  
**A**  
 しょうゆ…大さじ2  
 みりん…大さじ2  
 砂糖…大さじ1  
 しょうが汁…1片分

**作り方**  
 ①早煮昆布は1.5cm幅に切り、2カップの水で戻す。じゃがいもは皮をむき、1.5cmの幅切りにする  
 ②鶏ひき肉、Aの調味料、①を合わせ、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る  
 ③水溶きかたくり粉でとろみをつける

## 12.じゃがいもと豆腐の重ね煮 (1人分約135kcal,塩分0.7g)

**材料**  
 ジャガイモ…中2こ(300g)  
 木綿豆腐…1丁  
 長ねぎ…1/2本  
 しょうが…1片  
 塩…小さじ1/2  
 しょうゆ…小さじ1〜2  
 サラダ油…適量  
 ごま油…適量

**作り方**  
 ①ジャガイモは皮をむいて3mm、豆腐は水切りして5mmの薄切りにする  
 ②しょうが、長ねぎを薄切りにし、フライパンにサラダ油をひいて炒める  
 ③香りが出たらフライパンの端に寄せ、豆腐を入れて両面に焼き色をつける  
 ④豆腐の上にジャガイモを並べ、塩、ジャガイモがかぶる位の水を入れて煮る  
 ⑤ジャガイモが柔らかくなったなら、しょうゆを回し入れて味をととのえ、仕上げにごま油で風味をつける  
 ※彩りに、にんじんやピーマン、インゲンなどをじゃがいもにのせて煮てもよい

## 13.じゃがいものトマト煮 (1人分約435kcal,塩分2.1g)

**材料**  
 ジャガイモ…中4こ(600g)  
 にんじん…1本(200g)  
 たまねぎ…中1こ(200g)  
 ピーマン…2こ  
 干しいたけ…3こ  
 豚薄切り肉…300g(鶏肉でもおいしい)  
 トマト水煮缶…1缶(200g)  
 薄力粉…大さじ2  
 オリーブオイル…大さじ2  
 コンソメの素…2こ  
 塩・こしょう…各小さじ1/2

**作り方**  
 ①ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの短冊切りにして水にさらす  
 ②にんじんは2〜3mm厚さの短冊切りに、たまねぎは半分に切ってから薄切りに、ピーマンは短冊切りにし、干しいたけはひたひたの水で戻す(戻し汁はとっておく)  
 ③豚肉に塩・こしょうして薄力粉をまぶし、余分な粉をはらう  
 ④フライパンにオリーブオイルを入れて③の両面を焼き、①、②、しいたけの戻し汁、コンソメの素を加えてふたをして煮る  
 ⑤ジャガイモが柔らかくなったなら、トマト水煮缶を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる  
 ※好みに生クリームを入れると、まろやかな口当たりになる

## 14.いカポテト (1人分約207kcal,塩分3.2g)

**材料**  
 ジャガイモ…大1こ(200g)  
 生いか…2杯  
 にんじん…1/2本(100g)  
 生しいたけ…2枚  
 グリーンピース…大さじ2  
 木綿豆腐…1/2丁  
**A**  
 酒…大さじ4〜5  
 しょうゆ…大さじ3  
 さとう…大さじ3  
 かたくり粉…小さじ1  
 水…小さじ2

**作り方**  
 ①いかは足・わたを取り、袋状にしておく  
 ②じゃがいも・にんじん・しいたけは粗みじん切りにし、Aの1/3量の調味料でサッと煮る  
 ③凍通したグリーンピースと、細切りにした豆腐を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける  
 ④①に③を詰めてつまようじで止め、残りのAで転がしながら煮る





## 15. ジャガイモのドイツ風

(1人分約154kcal,塩分0.8g)

### 材料

ジャガイモ……大2こ(400g)  
ベーコン……40g  
バター……20~30g  
塩・こしょう……少々  
パセリ……少々



ドイツ

### 作り方

- ① ジャガイモを丸ごとゆで、皮をむいてスライスする
- ② ベーコンを2cm幅に切り、フライパンでカリカリに炒めて取り出しておく
- ③ ②のフライパンにバターを溶かし、①のジャガイモを押さえながら焼く
- ④ 塩・こしょうで味をととのえて皿に盛り、パセリのみじん切りと②をのせる

## 16. オムレツ スペイン風

(1人分約258kcal,塩分0.9g)

### 材料

ジャガイモ……大1こ(200g)  
たまねぎ……中1/2こ(100g)  
卵……6こ  
オリーブオイル……適量  
塩・こしょう……少々  
ベーコン……80g  
ピーマン……1こ  
きのこ類……50g



スペイン

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて小さめの乱切り、たまねぎは薄切り、ベーコン、ピーマンは細切りにする
  - ② オリーブオイルでジャガイモをじっくりと揚げ焼きにし、油をきる
  - ③ ②の油にたまねぎ、ベーコン、ピーマンを加え、しんなりするまで火を通して皿にとる
  - ④ 卵を割りほぐし、粗粉をとった②と③、塩・こしょうを混ぜる
  - ⑤ ④をフライパンに流し入れ、火の通った部分をはして中に入れ込むように形をととのえる
  - ⑥ ふたをして、弱火で6~7分焼いたら裏返して焼く
- ※裏返す時は、大きめの皿をフライパンに伏せて返すと簡単  
※ベーコンの他、ハムや肉類でもおいしい



イタリア

## 17. トマトチーズ イタリア風

(1人分約306kcal,塩分1.1g)

### 材料

ジャガイモ……大1こ(200g)  
トマト……1こ(200g)  
豚ひき肉……150g  
ベーコン……80g  
たまねぎ……中2こ(400g)  
にんにく……2片  
ピザ用チーズ……適量  
パセリ……少々

ローリエ……1枚  
オリーブオイル……適量  
塩・こしょう……少々  
パセリ……少々  
ワイン又は水……適量

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて薄切りに、たまねぎは薄切り、ベーコンは細切り、トマトは角切りにする
- ② 薄切りにしたにんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出たらトマト以外の①を加えて塩・こしょうする
- ③ ②の半量を皿に取りわたす
- ④ 鍋に残った具の上にチーズの半分を重ね、その上に残りの具とチーズを重ねる(二段重ね)
- ⑤ トマトを散らし、ローリエとワイン(又は水)を入れて、ふたをして15分煮る
- ⑥ 器に盛り、みじん切りのパセリを散らす

## 18. ジャガイモのスウェーデン風

(1人分約251kcal,塩分1.0g)

### 材料

ジャガイモ……大2こ(400g)  
ハム又はベーコン……80g  
たまねぎ……中1こ(200g)  
卵……4こ

パセリ……4g  
バター……13g  
サラダ油……大さじ1  
塩・こしょう……少々



スウェーデン

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて1.5cm角に切り、さっとゆでる
- ② ハム(又はベーコン)、たまねぎは1cmの角切り、パセリはみじん切りにする
- ③ フライパンにバターとサラダ油を熱し、①と②を炒める
- ④ ジャガイモに焼き色がついてきたら塩・こしょうで味をととのえる
- ⑤ 卵を割り入れ、サッと全体に混ぜて火を止め、刻みパセリを散らす

## 19. ポテトコロッケ ブラジル風

(1人分約220kcal,塩分0.9g) ※つけあわせさまず



ブラジル

### 材料

ジャガイモ……中3こ(450g)

A  
薄力粉……大さじ3  
塩……小さじ1/3  
こしょう……少々  
スキムミルク……大さじ4  
刻みパセリ……大さじ2

鶏もも肉……150g  
にんにく……1片  
酒……大さじ2  
塩・こしょう……少々  
サラダ油……適量

キャベツ……適量  
レモン……1/2こ  
クレソン……少々  
トマト……1こ(200g)

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、4~5つに切って柔らかくなるまでゆでる
- ② 柔らかくなったら湯を捨て、もう一度火にかけて粉ふきにする
- ③ ②が熱いうちにフォークなどでつぶし、Aを混ぜて8等分する
- ④ 鶏肉は塩・こしょうし、熱した鍋に皮を下にして入れる。上に薄切りにしたにんにくを乗せ、酒を振りかけて、ふたをして1~2分は強火、後は弱火で15分焼く
- ⑤ ④の粗熱がとれたら1cm角に切り、8等分する
- ⑥ ③を手で丸く伸ばし、⑤を芯に包んで小判型にととのえる
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥の両面をきつね色になるまで焼く
- ⑧ せん切りキャベツ、くし型切りのレモンとトマトを添えて盛り、クレソンを飾る

# 世界のジャガイモ料理ア・ラ・カルト

## 20. 肉じゃが

日本

(1人分約279kcal,塩分1.0g)

### 材料

ジャガイモ……中2こ(300g)  
にんじん……1/2本(100g)  
たまねぎ……中1こ(200g)  
牛肉薄切り……160g  
さやえんどう……適量  
水……3カップ  
サラダ油……小さじ2

A  
めんつゆ(市販・3倍濃縮)……大さじ2  
砂糖……適量

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて4つに切る
- ② にんじんは一口大の乱切り、たまねぎはくし型に切る
- ③ 牛肉は5cm長さに切り、鍋に油を熱して中火で炒める
- ④ ①、②を加えて軽く炒め、水を入れて材料が柔らかくなるまで煮る
- ⑤ Aの調味料を加え、煮汁が少なくなったら、すじを取ったさやえんどうを入れてひと混ぜして火を止める

# "マッシュポテト"でお料理いろいろ

## マッシュポテトの作り方

- ① ジャガイモを柔らかくなるまで加熱する(ゆでる、蒸す、電子レンジなど)
- ② ポテトマッシャーなどでつぶし、調味料などを加えてなめらかになるまで混ぜる



## 21. ジャガイモのミートパイ屋

(1人分約381kcal,塩分2.8g)

材料	B
A	ケチャップ……………大さじ2
ジャガイモ……………中6こ(600g)	塩……………小さじ1
バター……………18g	こしょう……………少々
牛乳……………大さじ6	ナツメグ……………少々
塩・こしょう……………少々	コンソメの素……………1こ

- グリーンピース…大さじ1  
 含びき肉……………240g  
 たまねぎ……………中1こ(200g)  
 バター……………12g  
 サラダ油……………大さじ1

- 作り方**  
 ① Aの材料でマッシュポテトを作る  
 ② たまねぎはみじん切りにする  
 ③ フライパンにバターとサラダ油を熱し、②とひき肉を炒め、Bで味をととのえる  
 ④ 耐熱性容器に1/3量の①を平らに敷き、その上に③をのせる  
 ⑤ 残りの①を詰めるようにのせ、グリーンピースを散らして、オーブンで焼き目をつける



袋に入れて作り出とまわります

## 22. ジャガイモボールチーズトッピング

(1人分約222kcal,塩分0.4g)

材料	作り方
A	① Aの材料でマッシュポテトを作り、8等分する
ジャガイモ……………大2こ(400g)	② たまねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒めて塩・こしょうする
たまねぎ……………中1/4こ(50g)	③ ①で②を包み、200℃のオーブンで10分焼く
牛乳……………大さじ2	④ クリームチーズをのせていただく
塩……………少々	
サラダ油……………少々	
クリームチーズ……………50g	

## 23. こんがり焼きポテト団子

(1人分約248kcal,塩分0.7g)

材料	作り方
A	① Aの材料でマッシュポテトを作る
ジャガイモ……………大2こ(400g)	② たまねぎはみじん切りにし、ひき肉と炒めて塩・こしょうで味をととのえる
たまねぎ……………中1/4こ(50g)	③ ①、②をそれぞれ4等分し、①で②を包んで丸く形をととのえる
薄力粉……………大さじ2	④ 溶き卵、パン粉の順にまんべんなくからめ、オリーブオイルをふりかけてオーブントースターでこんがり焼く
塩・こしょう……………少々	
卵……………1こ	
パン粉……………大さじ6	
オリーブオイル……………小さじ2	

## 24. いもチーズベーコン

(1人分約290kcal,塩分1.3g)

材料	作り方
ジャガイモ……………中2こ(300g)	① ジャガイモは柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてつぶす
スライスチーズ……………4枚	② スライスチーズを半分に切って端からくるくると巻く
ベーコン……………160g	③ ①で②を包み、楕圓にまとめる
サラダ油……………小さじ1	④ ベーコンを巻いてつまようじで止め、フライパンに油をひいて弱火で焼く

## 25. マッシュポテトの

### コンビーフ包み焼き

(1人分約203kcal,塩分0.9g) ※つけあわせ含まず

材料	作り方
A	① Aの材料でマッシュポテトを作り、8等分する
ジャガイモ……………大2こ(400g)	② コンビーフを8等分し、大葉で巻いてから①で包み、小判型にととのえる
バター……………24g	③ フライパンにバターを溶かし、②を表面が色づく程度に焼く
薄力粉……………大さじ1	④ サニーレタス、ミニトマト、くし型切りのレモンを添える
塩・こしょう……………少々	
コンビーフ……………1缶(100g)	
大葉……………8枚	
バター……………12g	
サニーレタス……………適量	
ミニトマト……………4こ	
レモン……………1/2こ	



## 26. 変わりコロケ

しとくすたにやっつておつまみにせよ!!

(1人分約435kcal,塩分2.0g) ※つけあわせ含まず

材料	作り方
A	① Aの材料でマッシュポテトを作る
ジャガイモ……………中4こ(600g)	② たまねぎ、エリンギはみじん切りにして炒めておく
塩・こしょう……………少々	③ ②と生食ちくわのみじん切りを①に混ぜ、8等分して小判型にまとめる
明太子……………1冊	④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃できつね色になるまで揚げ、キャベツを添える

たまねぎ……………中1/2こ(100g)
エリンギ……………1本
生食ちくわ……………2本
卵……………1こ
小麦粉、パン粉……………各適宜
揚げ油……………適宜
キャベツ……………適量

## 27. ポテトハンバーグ

(1人分約217kcal,塩分0.6g) ※つけあわせ含まず

材料	作り方
A	① Aの材料でマッシュポテトを作る
ジャガイモ……………中2こ(300g)	② たまねぎはみじん切りにし、サラダ油の半量でひき肉と炒めて塩・こしょうする
塩・こしょう……………少々	③ ①と②、卵をよく混ぜ合わせ、4等分にして形をととのえる

含びき肉……………200g
たまねぎ……………中1/4こ(50g)
塩・こしょう……………少々
卵……………1こ
サラダ油……………大さじ1

キャベツ、レタス、トマトなど 適量



## じゃがいもの 和えもの



### 28. みぞれ和え (1人分約121kcal, 塩分1.3g)

**材料**  
 じゃがいも…大1こ(200g)  
 りんご…1/4こ  
 だいこん…1/5本(160g)  
 枝豆…20~30粒  
 酢…大さじ2  
 砂糖…大さじ1・1/2  
 塩…小さじ1弱  
 揚げ油…適宜

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにし、水にさらす
- 2 ①の水気をきり、180℃の油できつね色になるまで揚げ
- 3 りんごは1cmの角切りにし、塩水(分量外)につけておく
- 4 枝豆は色よくゆで、豆を出しておく
- 5 大根をおろし、酢・砂糖・塩を合わせ、①~③を和える  
 ※りんごの代わりに柿を使うと彩りがきれい

歯ざわりがシャキシャキとして梨のような食感です。

### 29. じゃがいもとにんじんの梨もどき (1人分約79kcal, 塩分0.5g)

**材料**  
 じゃがいも…大1こ(200g)  
 にんじん…1/4本(50g)  
 食用菊…5~6こ

**A**  
 酢…1/3カップ  
 水…1/3カップ  
 砂糖…大さじ2  
 塩…小さじ1/3

#### 作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは皮をむいてマッチ棒状の細切りにし、じゃがいもは水にさらす
- 2 食用菊は花弁を摘んでがくをのぞき、酢少々(分量外)を入れた熱湯でサッとゆでて水気をきる
- 3 鍋にAを入れ、にんじんと水気をきったじゃがいもを加えて、煮汁が半分になるまで炒り煮する
- 4 粗熱がとれたら②を混ぜて器に盛る

### 30. 白酢和え (1人分約195kcal, 塩分0.5g)

**材料**  
 じゃがいも…大1こ(メークイン・200g)  
 厚揚げ…1枚  
 豆腐…1丁(300g)  
 いり白ごま…大さじ2  
 砂糖…大さじ2  
 酢…大さじ3  
 塩…少々

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて3cm長さの短冊切りにし、水にさらしてから塩少々を加えた湯でサッとゆでる
- 2 厚揚げは短冊に切り、熱湯でゆでる
- 3 豆腐は水切りして裏ごしする
- 4 いり白ごまをよくすり、砂糖・酢・塩を加え、③とよく混ぜ合わせる
- 5 ④で水気をきった①と②を和える

### 31. 三色和え (1人分約58kcal, 塩分1.4g)

**材料**  
 じゃがいも…中1こ(150g)  
 かまぼこ(紅)…小1/2本  
 ほうれんそう…1/2わ(150g)

**A**  
 だし…大さじ3  
 しょうゆ…大さじ1・1/2  
 酢…大さじ2

#### 作り方

- 1 じゃがいもは3mm位の細切りにし、水にさらしてからゆでてさます
- 2 かまぼこはじゃがいもと同じ大きさに切る
- 3 ほうれんそうはゆで、3cm長さに切って水気を絞っておく
- 4 ①~③を混ぜて器に盛り、Aを合わせた調味料をかける

### 32. 洋風和え (1人分約96kcal, 塩分0.5g)

**材料**  
 じゃがいも…大1こ(200g)  
 セロリ…1/2本(50g)  
 にんじん…1/3本(50g)  
 ビーマン…1こ  
 ビーナツバター(無糖)…大さじ2

**A**  
 砂糖…大さじ1  
 酢…小さじ1~1・1/2  
 しょうゆ…大さじ1/2  
 だし…少々

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす
- 2 セロリ、にんじん、ビーマンは長さをそろえてせん切りにする
- 3 ①、②を合わせて2~3分ゆで、ざるにあけて水気をきる
- 4 ビーナツバターにAを少しずつ混ぜ、器に盛った③にかけて混ぜながらいただく

### 33. じゃがいもとタコのサラダ (1人分約153kcal, 塩分0.5g)

**材料**  
 じゃがいも…中2こ(300g)  
 刺身用タコ…1本(130g)  
 セロリ…1本(100g)  
 紫たまねぎ…1/2こ(100g)  
 パセリ…適宜  
 ミントの葉…適宜  
 セロリの葉…1/4本分

**A**  
 白ワインビネガー…大さじ1  
 オリーブオイル…大さじ2  
 塩・こしょう…少々

#### 作り方

- 1 じゃがいもは塩を入れた湯で丸ごとゆで、熱いうちに皮をむいて一口大に切る
- 2 タコは7~8mm厚さに斜め切りにし、棒状に切れ目を入れておく
- 3 セロリは包丁の面で軽くつぶしてから薄切り、紫たまねぎは薄切りにして水にさらす
- 4 パセリ、セロリの葉は細かく刻む
- 5 盛り用に紫たまねぎとミントの葉を少量取り分け、残りの材料をAで和えて盛り付ける  
 ※タコの代わりに、ゆでたえび、いか、ムール貝などでもおいしい



### 34. じゃがいもとセロリのスパイシーマリネ (1人分約229kcal, 塩分0.3g)

**材料**  
 じゃがいも…中2こ(300g)  
 セロリ…2本  
 レーズン…60g

**A**  
 サラダ油…大さじ4  
 (又はオリーブオイル)  
 酢…大さじ4  
 カレー粉…小さじ2  
 シナモン…小さじ1/2  
 塩・こしょう…少々

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて太めのせん切り、セロリは3cm長さに切り、それぞれサッと塩ゆでする
- 2 Aを合わせ、レーズンと①を漬け込む



### 35. じゃがいもの卵巻き (1人分約174kcal, 塩分1.2g)

**材料**  
 じゃがいも…中3こ(450g)  
 卵…4こ  
 ミックスベジタブル…大さじ2  
 砂糖…小さじ2  
 塩…小さじ1  
 サラダ油…適宜



#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす
- 2 ミックスベジタブルは湯通し(または電子レンジで加熱)する
- 3 ①に砂糖小さじ1、塩小さじ1/2、②を混ぜる
- 4 卵を割りほくして砂糖小さじ1、塩小さじ1/2を混ぜ、少し厚めの薄焼き卵を2枚作る
- 5 ④を巻きすの上に置き、③をのせてのり巻きのように巻く
- 6 巻きすの上に輪ゴムを巻いて固定し、なじんだらはずして切り分ける







■ 傑作おかず！おもてなし料理コンテスト(平成14年)入賞

### 36. フラワーポテト

(1人分約350kcal,塩分1.2g)

材料(6人分)	
じゃがいも……中4こ(600g)	A
たまねぎ……小1こ(150g)	カレー粉……大さじ2
にんじん……2/3本(150g)	ケチャップ……大さじ2
にんにく……1片	コンソメスープ…1カップ
ピーマン……1こ	ローリエ……1枚
合いびき肉……150g	塩・こしょう……少々
バター……20g	レーズン……60g
	きゅうり……1本
	トマト……1こ(200g)
	パセリ……少々

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮ごと、丸のまま柔らかくなるまでゆでる
  - ②①を半分に切り、形を崩さないように浅く中身をくり抜く
  - ③たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、レーズンはみじん切りにする
  - ④バターでたまねぎとにんにくを色づくまで炒め、ひき肉、ピーマン、にんじんを加えてさらに炒める
  - ⑤Aを④に混ぜ、さらにコンソメスープとローリエを加えて20～30分煮込み、塩・こしょうで味をととのえてレーズンを入れる
  - ⑥きゅうりはスライサーなどで縦に薄切りにし、冷水にとったあと水気をきる
  - ⑦②のじゃがいもに⑤を盛り、みじん切りのパセリをふる
  - ⑧大皿に⑦を花びらのように並べ、④とトマトを彩りよく盛りつける

## "もう一品"から"パーティーの主役"まで ポテトサラダいろいろ

具材を変えて  
盛りつけを変えて

### 37. シンプルポテトサラダ

(1人分約130kcal,塩分1.0g)

材料	
じゃがいも……中2こ(300g)	
たまねぎ……中1/2こ(100g)	
レモン汁……小さじ2	
マヨネーズ……大さじ3	
塩……小さじ1/2	
こしょう……少々	
パセリ……少々	

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、塩少々(分量外)を加えた湯で柔らかくなるまでゆでる
  - ②湯を捨ててもう一度火をかけ、水気をとばしてレモン汁をふる
  - ③たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく絞っておく
  - ④②、③をマヨネーズ、塩、こしょうで和え、器に盛ってパセリのみじん切りをふる

## ■ 応用編 ■

### 具に工夫

にんじん(薄いいちょう切りにしてゆでる)、  
ブロッコリー(ゆでて刻む)、コーン、  
ハム(せん切り、みじん切り)、  
ゆで卵(ざく切り、みじん切り)など

### 調味料に工夫

マスタード、カレー粉など

### 38. ミルク入りマカロニポテトサラダ

(1人分約401kcal,塩分1.3g)

材料		A	
じゃがいも……中2こ(300g)	牛乳……2/3カップ	マヨネーズ……大さじ5	からし……小さじ2
マカロニ……100g	にんじん……1/2本(100g)	塩・こしょう……少々	
たまねぎ……中1/4こ(50g)	きゅうり……1本		
ベーコン……80g	ゆで卵……1こ		
パセリ……少々			

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、牛乳で柔らかくなるまで煮る
  - ②マカロニを別鍋でゆでておく
  - ③野菜の下ごしらえをする
  - ④にんじん: 5mm厚さのいちょう切りにしてゆでる
  - ⑤たまねぎ: 薄切りにして塩(分量外)をふり、流水でもみ洗いで絞る
  - ⑥きゅうり: 小口切りにして塩(分量外)をふり、水気を絞る
  - ⑦ベーコンは細切りにし、フライパンでから炒りする
  - ⑧Aを合わせ、①～③をさっくりと混ぜ合わせる
  - ⑨器に盛り、④、⑤、⑥、⑦のパセリを散らし、縦6つに切ったゆで卵を添える

### 39. ドーナツ型サラダ

(1人分約150kcal,塩分0.6g)

材料	
じゃがいも……大1こ(200g)	マヨネーズ……適量
塩・こしょう……少々	トマト……2こ(400g)
ミニトマト……15こ	紫たまねぎ……1/2こ(100g)
きゅうり……1本	ドレッシング(市販品)

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、裏ごしにする
  - ②①にマヨネーズ、塩・こしょうを混ぜる
  - ③トマト、紫たまねぎ、きゅうりを薄切りにし、好みのドレッシングで和える
  - ④皿に②をドーナツ型にのせ、半分に切ったミニトマトと③を盛り付ける
  - ⑤野菜とポテトを混ぜながらいただく

### 40. ポテトサラダのスマークサーモン包み

(1人分約377kcal,塩分1.9g)

材料		A	
じゃがいも……中4こ(600g)	にんじん……1/4本(50g)	サラダ油……大さじ2	酢……大さじ2
きゅうり……1本	りんご……1/2こ	塩・こしょう……少々	
ゆで卵……1こ	マヨネーズ……大さじ5		
スキムミルク……大さじ2	塩・こしょう……少々		
スマークサーモン……100g	トマト……1/2こ(100g)		
たまねぎ(みじん切り)……大さじ1			

- 作り方**
- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて柔らかくゆで、じゃがいもはつぶし、にんじんはさいの目に切る
  - ②きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をきる
  - ③りんごは小さめのいちょう切り、ゆで卵は粗く刻む
  - ④①～③を合わせ、マヨネーズ、スキムミルク、塩・こしょうで味をととのえる
  - ⑤たまねぎはみじん切り、トマトは粗みじん切りにし、Aを混ぜて小さな容器に入れる
  - ⑥型に薄く油(分量外)を塗り、⑥を詰めて皿に移し、スマークサーモンを包むようにのせる

パーティー料理に  
おすすめ!





## 41. ジャーマンポテト

(1人分約200kcal,塩分0.8g)

### 材料

じゃがいも	大2こ (400g)
たまねぎ	中1こ (200g)
コンビーフ	1缶 (100g)
にんにく	2片
バター	12g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
あさつき又は長ねぎ	少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、2～3mm厚さの輪切りにしてゆでる
- 2 たまねぎ、にんにくは薄切りにする
- 3 フライパンにバター、サラダ油を入れ、にんにくを薄く色づくまで炒める
- 4 コンビーフをほくし入れ、脂がにんにくまでゆっくり混ぜながら炒める
- 5 たまねぎを加え、しんなりとするまで焦がさないように炒める
- 6 じゃがいもを入れ、木べらで軽く混ぜながら炒め、塩・こしょうで味をととのえる
- 7 器に盛り、あさつきの小口切りを散らす

## 42. ジャガイモのカレー炒め

(1人分約118kcal,塩分0.4g)

### 材料

じゃがいも	中2こ (300g)
たまねぎ	中1/2こ (100g)
ピーマン	2こ
カレールー	15g
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもはマッチ棒よりやや太めのせん切りにし、水にさらす
- 2 ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りにする
- 3 フライパンに油をひき、水気をきったじゃがいもを入れて炒める
- 4 ピーマン、たまねぎを加え、火が通ったら砕いたカレールーを入れて混ぜる  
※カレールーの代わりに、カレー粉と塩・こしょうで炒めてもよい  
※仕上げにしょうゆ少々を入れてもおいしい



## 43. ジャガイモとさくらえびのソテー

(1人分約66kcal,塩分0.5g)

### 材料

じゃがいも	小1こ (100g)
さくらえび	20g
レタス	4枚
卵	1個
サラダ油	少々
塩	少々
粉チーズ	少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、マッチ棒状に切る
- 2 レタスは洗って水気を取り、適当な大きさにちぎる
- 3 油を熱し、じゃがいも、さくらえびの順に加えて炒める
- 4 じゃがいもが柔らかくなったらレタスを加えてサッと炒め、塩で味をととのえる
- 5 とき卵を入れて軽く混ぜ、固まってきたら粉チーズをふりかける

## 44. ヤーコン入り変わりきんぴら

(1人分約215kcal,塩分0.7g)

### 材料

じゃがいも	中2こ (300g)
ヤーコン	1こ (200g)
にんじん	1/4本 (50g)
クコの実(乾)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
一味唐辛子、白ごま	各少々
揚げ油	適宜

### 作り方

- 1 じゃがいもは厚めに皮をむき、5mm厚さ・1cm幅の短冊に切り、水にさらしてから焦揚げする
- 2 ヤーコンはじゃがいもと同じ大きさに切り、酢(分量外)を加えた水にさらす
- 3 にんじんは少し細めの短冊に切り、クコの実は水につけておく
- 4 にんじん、ヤーコンを炒め、ヤーコンが透き通ってきたら①を加える
- 5 しょうゆ、砂糖で味をととのえ、一味唐辛子と白ごまをふる
- 6 器に盛り、クコの実を散らす



## 45. ジャガイモのせん切り炒め

(1人分約124kcal,塩分0.6g)

### 材料

じゃがいも	大2こ (400g)
にんじん	2/3本 (150g)
ピーマン	1～2こ
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
ごま油	少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす
- 2 にんじん、ピーマンはせん切りにする
- 3 塩少々(分量外)を入れた湯で、じゃがいも、にんじんをサッとゆでる
- 4 水をきった③を手早く炒め、ピーマンを加えて、塩・こしょう、ごま油で味をととのえる

## 46. ベーコンとじゃがいものうずら炒め

(1人分約284kcal,塩分2.2g)

### 材料

じゃがいも	中3こ (450g)
ベーコン	150g
うずらの卵(ゆで)	8こ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	大さじ1
ブロッコリー	1/3こ (70g)

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、短冊切りにする
- 2 ベーコンはざく切りにして油をひかずに炒め、①を加える
- 3 じゃがいもに火が通ってきたら塩、こしょうをふり、ふたをして弱火にする
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら、しょうゆ・酒を振り入れ、さらに炒める
- 5 うずらの卵を加え、ほんのり色づくまで炒める
- 6 器に盛り、ゆでたブロッコリーを添える

## 47. ジャガイモきんぴら

(1人分約148kcal,塩分0.9g)

### 材料

じゃがいも	大1こ (200g)
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本 (100g)
さやえんどう	20こ
ベーコン	40g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、マッチ棒状に切って水にさらす
- 2 ごぼうは1～2mm厚さの斜め切りにし、端から縦に細切りにする
- 3 水を2～3回かえながらアクを抜く
- 4 ベーコンは長さ4cmの細切り、にんじんはマッチ棒状に切る
- 5 さやえんどうはすじを取ってサッとゆで、縦半分に切る
- 6 鍋に油を熱し、水気をきった①、②と③を中火で炒める
- 7 じゃがいもが透き通ったら、しょうゆ、酒、みりんを加え、④を入れて1～2分炒める

### ※応用編

豚肉(細切りにし、しょうが汁をまぶす)、ピーマン(細切り)、しいたけ(せん切り)、れんこん(細切り)  
味付けに砂糖を加えたり、仕上げに白ごまやごま油を加えてもおいしい



## 48. ジャガイモとたまねぎ、トマトの重ね煮 (1人分約80kcal、塩分0.8g)

おかず  
48  
51

**材料**  
 ジャガイモ……大1こ(200g)  
 たまねぎ……中1こ(200g)  
 トマト……1こ(200g)  
 にんじん……1/2本(100g)  
 ピーマン……2~3こ  
 塩・こしょう……少々

**作り方**  
 ① ジャガイモ、たまねぎは5mm厚さの輪切り、にんじんは2~3mmの輪切りにする  
 ② ピーマンは輪切りにして種をのぞき、サツとゆでる。蒸り用に少々取り分けておく  
 ③ トマトは湯むきし、種をのぞいて輪切りにする  
 ④ 鍋にたまねぎ・ジャガイモの順に1/3量を入れ、塩・こしょうする  
 ⑤ ④の上に、にんじん・ピーマン・トマトの順にそれぞれ1/3量を重ねる  
 ⑥ ④、⑤をくり返し、3層に重ねたら塩・こしょうをふり、ふたをして弱火で20~30分煮る  
 ⑦ 野菜が柔らかくなったら器に盛り、②で取り分けておいたピーマンを飾る  
 ※鍋底の野菜が焦げやすいので火加減に注意  
 ※ベーコンやピザ用チーズを加えてもおいしい



## 49. ジャガイモの揚げ煮 (1人分約230kcal、塩分2.0g)

**材料**  
 小ジャガイモ……12こ  
 揚げ油……適宜

**A**  
 しょうゆ……大さじ3  
 酒……大さじ3  
 みりん……大さじ2  
 砂糖……大さじ1  
 だし……1カップ

**作り方**  
 ① 小ジャガイモはよく洗い、皮付きのまま、竹串が通る程度まで揚げる  
 ② 油をきり、Aで煮汁がなくなるまで煮る  
 ※にんじん、さやえんどうなどを入れると彩りがよい

## 50. ジャガイモのミルク煮 (1人分約118kcal、塩分0.7g)

**材料**  
 ジャガイモ……大1こ(200g)  
 ミックスベジタブル……100g

**A**  
 牛乳……2/3カップ  
 バター……20g  
 塩……小さじ1/3  
 砂糖……少々

**作り方**  
 ① ジャガイモは皮をむき、1.5cm角に切って3~5分ほど下ゆでする  
 ② 鍋に水気をきった①とAを入れ、10分煮たらミックスベジタブルを加え、汁気がなくなるまで弱火で煮込む



## 51. ジャガイモのチーズ揚げ (1人分約313kcal、塩分0.7g) ※つけあわせ要らず

**材料**  
 ジャガイモ……大2こ(400g)  
 プロセスチーズ……8切(80g)  
 薄力粉……少々  
 卵……1こ  
 パン粉……適宜  
 揚げ油……適宜  
 つけあわせ(トマト、きゅうり、キャベツなど)

**作り方**  
 ① ジャガイモは柔らかくなるまで丸ごと加熱し、皮をむいて5mm厚さの輪切りにする  
 ② 2枚のジャガイモでチーズをはさみ、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける  
 ③ 油できつね色になるまで揚げ、好みでウスターソースをかけていただく



## 52. ジャガイモとさけの揚げボール (1人分約289kcal、塩分0.6g)

**材料**  
 ジャガイモ……中3こ(450g)  
 さけフレーク……大さじ4  
 卵……2/3こ  
 塩……少々  
 かたくり粉……適宜  
 揚げ油……適宜

**作り方**  
 ① ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、水にさらしてから柔らかくなるまでゆでる  
 ② 湯を捨ててもう一度火にかけて水気をとばし、つぶす  
 ③ ②にかたくり粉(小さじ1)を混ぜ、溶き卵を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さにする  
 ④ さけフレークを混ぜ、塩少々で味を整える  
 ⑤ 3cm位に丸めて、周囲にかたくり粉を薄くまぶし、170℃の油でこんがり揚げる

## 53. ジャガイモとコンビーフのハッシュ (1人分約171kcal、塩分0.7g)

**材料**  
 ジャガイモ……中3こ(450g)  
 コンビーフ缶……1缶(100g)  
 たまねぎ……大1/2こ(150g)  
 バター……6g  
 塩・こしょう……少々  
 サラダ油……少々

**作り方**  
 ① ジャガイモは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、つぶす  
 ② たまねぎは粗みじん切りにし、バターで炒める  
 ③ ①に、②とほくしたコンビーフ缶を混ぜ、8等分にして小判型に形をととのえる  
 ④ 油をひいたフライパンで両面に焼き目をつけ、お好みでウスターソースをかけていただく

## 54. ビーフポテトパイ (1人分約358kcal、塩分1.3g)

**材料**  
 ジャガイモ……中4こ(600g)  
 たまねぎ……大2こ(400g)  
 牛乳……大さじ4  
 卵黄……1こ分  
 サラダ油……大さじ1  
 コンビーフ缶……2缶(200g)  
 パン粉……大さじ4  
 塩・こしょう……少々  
 バター……20g

**作り方**  
 ① ジャガイモは皮をむき、柔らかくなるまでゆでてつぶす  
 ② ①に牛乳、卵黄を入れてごく弱火にかけ、塩・こしょうしてなめらかに練る  
 ③ たまねぎは薄切りにし、サラダ油でよく炒めて軽く塩・こしょうする  
 ④ コンビーフは缶から出してほくす  
 ⑤ 耐熱性容器にバターを塗り、②③④の順に2~3層になるように重ねる  
 ⑥ パン粉を振り、バターを少量ずつところどころにのせて、200℃のオーブンで10分位焼く

## 55. ジャガイモとコンビーフのチーズ焼き (1人分約395kcal、塩分1.8g)

**材料**  
 ジャガイモ……大4こ(800g)  
 コンビーフ缶……2缶(200g)  
 こしょう……少々  
 マヨネーズ……適宜  
 ピザ用チーズ……100g  
 牛乳……1/2カップ

**作り方**  
 ① ジャガイモは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、粗くつぶして牛乳を混ぜる  
 ② コンビーフをほくして①に加え、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる  
 ③ 耐熱性容器に②をいれ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く

おかず  
52  
55



## 56. 保土ヶ谷 谷戸汁 (1人分約439kcal,塩分2.5g)

材 料(4人分)

<b>A</b>	<b>B</b>
じゃがいも……大2こ(400g)	しょうゆ……大さじ3
はくさい……1/4こ(250g)	塩・酒……少々
にんじん……1本(200g)	
だいこん……1/4本(200g)	七味唐辛子、ゆず、ごまなど 適宜
ごぼう……1/2本(100g)	
長ねぎ……1本(100g)	
油揚げ……2枚	

そば粉……250g  
だし汁……5カップ

作り方

- 野菜類、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切り、だし汁で煮て、柔らかくなったら旨を加える
- そば粉に水を少しずつ加え、よく捏ねる。耳たぶくらいの固さになったら、経棒で2～3mmの厚さに伸ばし、幅2～3cm・長さ10cm位に切り、角に水をつけて「みの」の形にする
- ②を別鍋でゆで、浮き上がったものから①に加える
- 好みて薬味を入れたり、③のゆで汁(そば湯)で薄めたりしていただく



## 57. ポトフ風簡単スープ (1人分約225kcal,塩分1.6g)

材 料

じゃがいも……中2こ(300g)	
にんじん……1本(200g)	
たまねぎ……中1こ(200g)	
ベーコン……30g	
ウイナーソーセージ……6本	
コンソメの葉……1こ	
水……3カップ	
塩・こしょう……少々	
パセリ……少々	

作り方

- 野菜、ベーコンは小さめの乱切り、ソーセージはカニの形に切る(図参照)
- 鍋に①、水、コンソメの葉を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、塩・こしょうで味をととのえる
- 器に盛り、みじん切りのパセリを散らす



## 58. ジャがいもとソーセージのスープ (1人分約167kcal,塩分1.2g)

材 料

じゃがいも……大1こ(200g)	ビーフコンソメの葉……1こ
たまねぎ……中1こ(200g)	ローリエ……1枚
にんじん……1/2本(100g)	白ワイン……大さじ2
にんにく……1/2片	水……4カップ
ウイナーソーセージ……4本	
サラダ油……大さじ1	
塩・こしょう……少々	

**A**

ピーフコンソメの葉……1こ
ローリエ……1枚
白ワイン……大さじ2
水……4カップ

作り方

- じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらす
- たまねぎは1.5cm角、にんじんは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする
- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、たまねぎとにんにくを薄いきつね色になるまで炒める
- にんじん、じゃがいもを加えて炒め、Aを入れてアクを取りながら煮込む
- 10～12分煮たら半分に切ったソーセージを加え、3分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえる

## 59. ビシソワーズ (1人分約217kcal,塩分1.0g)

材 料

じゃがいも……中2こ(300g)	生クリーム……1/4カップ
たまねぎ……中1/2こ(100g)	塩……小さじ1/4
バター……25g	こしょう……少々
コンソメの葉……1こ	サラダ油……大さじ1/2
水……3カップ	パセリ……少々
牛乳……1カップ	

作り方

- じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、さっと水洗いする
- たまねぎは薄切りにし、サラダ油とバターで焦がさないようにしんなりするまで炒める
- ②に①とコンソメの葉、水を加え、じゃがいもが煮くずれの位まで煮る
- ③をミキサーでクリーム状にし、牛乳を加えて、塩・こしょうで味をととのえる
- 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に生クリームを加えて、みじん切りのパセリを散らす。  
※温めてポタージュにしてもおいしい

## 60. 帷子(かたびら)まんじゅう (1こ約163kcal,塩分1.0g)

材 料(20こ分)

<b>あん</b>	
じゃがいも……大1こ(200g)	
白菜……200g	
たまねぎ……中1/2こ(150g)	
にんじん……1本(100g)	
ゆでたけのこ……80g	
干しいたけ……3枚	
しょうが……10g	
豚ひき肉……200g	
ごま油……大さじ1	
サラダ油……大さじ1	
かたくり粉……大さじ2	

**A**

砂糖……大さじ2
オイスターソース……大さじ2
鳥がらスープの素……大さじ1
しょうゆ……大さじ2
塩……小さじ1
こしょう……少々

**皮**

**B**

強力粉……1・1/2カップ(150g)
薄力粉……1カップ(100g)
砂糖……大さじ2
ドライイースト……大さじ1
ベーキングパウダー……小さじ1

**C**

薄力粉……2・1/2カップ(250g)
塩……小さじ1
ショートニング……大さじ1 (又はサラダ油)

ぬるま湯……1・1/2カップ  
クッキングシート……7.5cm角 20枚

作り方

**あん**

- 野菜の下ごしらえをする  
じゃがいも:皮をむいて7～8mm角に切り、ゆでる  
たまねぎ、干しいたけ、しょうが:みじん切り  
にんじん:粗みじん切り  
はくさい、ゆでたけのこ:サツとゆでて水気を絞り、みじん切り
- 鍋に油を熱し、ひき肉と①を炒めてAを加える。火が通ったら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、20等分して冷ます

**皮**

- Bの強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせ、高いところから2回ふるう
- ドライイーストと砂糖を入れ、ぬるま湯(250cc)を加えて、たねがまとまるまで木べらで混ぜる
- Cの薄力粉をふるい、他の材料とともに②に混ぜ、ぬるま湯(50cc)を少しずつ加えて10分ほど捏ねる
- ③にラップをかけ、20～30分ほど休ませる(一次発酵)
- ④を取り出し、手でよくつぶして捏ねる(ガス抜き)
- 30～40gずつ、20個に切り分け、手のひらでくるくると丸めて形を作る
- ⑥を布の上に並べ、濡れぶきんをかけて10分ほど休ませる
- ⑦のし棒を使って一つずつ伸ばし、あんを包んで、クッキングシートに乗せ、せいろに入れて15～25分休ませる(二次発酵)
- 最初は強火、湯気が上がったらか中火にし、15分蒸す(途中でふたを取ると膨らまないで注意)





# 61. "おやき"いろいろ

## 基本の皮の作り方

材料(4こ分)  
 じゃがいも……………中2こ(300g)  
 薄力粉……………1カップ(100g)  
 塩……………少々

作り方  
 ①じゃがいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆでてつぶす  
 ②薄力粉と塩少々を混ぜ、なめらかになるまでよく捏ねる



「包む」おやき 基本の作り方 ①基本の皮を作り、4等分する  
 ②1つずつ具を包んで形をととのえ、フライパンに油(分量外)をひいて両面を焼く

## 野沢菜入り 中華風

(1こ約229kcal,塩分1.0g)

材料 A  
 基本の皮……………小さじ1/5  
 野沢菜漬……………100g しょうゆ……………小さじ1  
 豚ひき肉……………50g オイスターソース……………小さじ1  
 春雨……………10g  
 サラダ油……………小さじ1  
 かたくり粉……………小さじ1

作り方  
 ①野沢菜漬はみじん切り、春雨はゆでて食べやすい長さに切る  
 ②ひき肉と野沢菜漬を炒め、火が通ったら春雨を加えてAで味をととのえる  
 ③水溶きかたくり粉でとろみをつける

## たけのこ、こんにゃく、しいたけのピリ辛煮

(1こ約186kcal,塩分0.8g)

材料 A  
 基本の皮……………しょうゆ……………小さじ2  
 たけのこ水煮……………150g 酒……………少々  
 こんにゃく……………1/2枚(40g)  
 しいたけ……………1こ  
 七味唐辛子……………適宜

作り方  
 ①材料をそれぞれ厚さ5~8mmの角切りにする  
 ②ひたひたの水とAを加え、汁けがなくなるまで煮る  
 ③七味唐辛子を混ぜる



## れんこんと牛肉(豚肉)の甘辛煮

(1こ約229kcal,塩分0.6g)

材料  
 基本の皮……………100g  
 れんこん……………30g  
 牛肉(又は豚肉)……………30g  
 砂糖……………小さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1  
 酒……………少々

作り方  
 ①れんこんは5mm程度の輪切りにしてから細く切る  
 ②牛肉(豚肉)を小さく切り、砂糖・しょうゆ・酒を加えて①とともに煮る

## ウインナソーセージ、たまねぎ、ピーマン炒め

(1こ約205kcal,塩分1.0g)

材料  
 基本の皮……………2本  
 ウインナソーセージ……………2本  
 たまねぎ……………中1/4こ(50g)  
 ピーマン……………1/2こ  
 塩・こしょう……………少々

作り方  
 ①ソーセージは輪に半分切ってから小口切りにする  
 ②たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにし、①とともに炒めて塩・こしょうする

## 高菜漬の油炒め

(1こ約190kcal,塩分1.8g)

材料  
 基本の皮……………100g  
 高菜漬(市販)……………100g  
 サラダ油……………適宜

作り方  
 ①高菜は細かく刻み、水気を絞ってサラダ油で軽く炒める

## にんじんのたらこ和え

(1こ約210kcal,塩分1.8g)

材料  
 基本の皮……………1/3本(70g)  
 にんじん……………1根  
 明太子……………1根

作り方  
 ①にんじんは2~3cm長さのせん切りにしてサッとゆで、よくした明太子で和える

おにしとエネ

## ホットケーキミックスを使って

(1こ約150kcal,塩分0.3g)

材料(4こ分)  
 じゃがいも……………中2こ(300g)  
 ホットケーキミックス……………大さじ3  
 ウインナソーセージ……………2本  
 牛乳……………大さじ3  
 サラダ油……………大さじ1  
 ケチャップ……………少々

作り方  
 ①じゃがいもは柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてつぶす  
 ②①に牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスを加えて4等分する  
 ③1こずつラップに乗せ、半分に切ったウインナソーセージを包む  
 ④油をひいたフライパンで、中火で両面をきつね色になるまで焼く  
 ⑤半分に切って器に盛り、好みてケチャップをかけていただく

## 「混ぜる」おやき 基本の作り方

①基本の皮を作り、具を混ぜて4等分する  
 ②形をととのえ、フライパンに油(分量外)をひいて両面を焼く

## 納豆と麩

(1こ約261kcal,塩分1.7g)

材料 A  
 基本の皮……………しょうゆ……………大さじ1  
 たまねぎ……………中1/2こ(100g) 塩……………小さじ1/2  
 生しいたけ……………5こ(100g) こしょう……………少々  
 納豆……………2パック  
 麩(細かく砕いて)……………1/2カップ  
 サラダ油……………適宜

作り方  
 ①たまねぎ、生しいたけはみじん切りにする  
 ②サラダ油適宜でたまねぎを炒め、色づいてきたら生しいたけ、納豆を順に入れてAで下味をつける  
 ③基本の皮に、②、細かく砕いた麩を加え、よく混ぜる  
 ※そのままでも、好みて練り辛子やしょうゆを添えてもよい

## さけ缶

(1こ約215kcal,塩分0.9g)

材料  
 基本の皮……………1缶(90g)  
 さけ缶……………中1/4こ(50g)  
 たまねぎ……………少々  
 塩・こしょう……………少々

作り方  
 ①さけ缶は缶汁をきってほぐし、たまねぎはすりおろす  
 ②基本の皮に①を加えて混ぜ、形をととのえて、薄力粉(分量外)をつけて焼く

## さくらえび

(1こ約213kcal,塩分1.3g)

材料  
 基本の皮……………大さじ4  
 さくらえび……………8本(50g)  
 小ねぎ(あざつきなど)……………1こ  
 卵……………少々  
 塩……………少々

作り方  
 ①小ねぎは小口切りにする  
 ※すべての材料を基本の皮に入れ、均一になるように混ぜ合わせる

## ごま

(1こ約100kcal,塩分0.6g)

材料(8こ分)  
 じゃがいも……………大2こ(400g)  
 卵黄……………1こ分  
 塩・こしょう……………少々  
 すりごま……………適量

作り方  
 ①じゃがいもは柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてつぶす  
 ②①に他の材料を加えてよく混ぜ、手に薄力粉(分量外)をつけて形をととのえて焼く



## 62. ジャガモす

自然素材  
おいしい!

(1人分約209kcal、塩分0g)

### 材料

じゃがいも……………中4こ(600g)  
かたくり粉……………大さじ9  
サラダ油……………適宜

### 作り方

- ①じゃがいもは柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてつぶす
- ②熱いうちにかたくり粉を入れ、なめらかになるまで混ぜる
- ③②を2つにわけてラップにのせ、棒状に形づくる
- ④8mmの厚さに切り、フライパンに油をひいて両面を焼く  
※好みでケチャップ、ウスターソースをつけていただく  
※焼かずに、スープなどに入れてもおいしい

## 63. ポテトクッキー

(全量で約516kcal、塩分0.3g)

### 材料(20こ分)

じゃがいも……………中2こ(300g)  
薄力粉……………大さじ2  
バター……………12g  
牛乳……………大さじ1.5  
砂糖……………大さじ2  
卵黄……………1/2こ分  
ドレンチェリー……………1こ

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、裏ごしまたはマッシャーでつぶす
- ②牛乳を弱火で温め、バターと砂糖を加えて溶かす
- ③②に①を加えて軽く混ぜ、ふるった薄力粉を一度に加えて、練らないようにさっくりと混ぜる
- ④筒型の口金をつけた絞り袋に③をいれ、オープンシートを敷いた天板に絞り出す
- ⑤卵黄を水少々で溶き、④の表面にハケで塗る
- ⑥小さく切ったドレンチェリーを1つずつのせ、180℃～200℃のオーブンで7～8分焼く



## 64. シナモンポテト

(1こ約202kcal、塩分0.4g)

### 材料

じゃがいも……………中4こ(600g)  
塩……………少々  
バター……………20g  
砂糖……………大さじ1  
レーズン……………30g

### A

シナモン……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1

### 作り方

- ①じゃがいもは蒸して皮をむき、つぶす
- ②①が熱いうちにバター、砂糖、塩、レーズンを混ぜ、4等分する
- ③好みの形にまとめ、Aを混ぜ合わせたものをまぶしてオーブントースターで10～15分焼く

## 65. ポテトライス

(1人分約265kcal、塩分0.9g)

### 材料

じゃがいも……………中2こ(300g)  
ごはん……………茶碗2杯分(300g)  
バター……………10g  
塩・こしょう……………少々  
しょうゆ……………少々  
もみのり……………少々

### A

卵……………1こ  
ちりめんじゃこ……………大さじ2  
長ねぎ……………10cm  
スライスチーズ……………2枚  
(とろけるタイプ)  
ヨーグルト……………大さじ2

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、マッチ棒状に切る
- ②長ねぎはみじん切り、スライスチーズは細切りにする
- ③①にAと②を入れ、塩・こしょうをよく混ぜ、4等分する
- ④フライパンにバターを溶かし、③を平たくして両面をきつね色に焼く
- ⑤器に盛り、しょうゆ少々を塗って、もみのりを散らす

## 66. 田舎風お好み焼き

(1人分約277kcal、塩分0.7g) ※つけあわせさます

### 材料

じゃがいも……………大3こ(600g)  
小ねぎ……………50g  
(又はたまねぎ)……………中1/2こ(100g)  
干しえび……………7g  
薄力粉……………1カップ  
卵……………1こ  
味噌……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
水……………少々  
ミニトマト……………適量

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろす
- ②小ねぎ(またはたまねぎ)はみじん切りにする
- ③①に卵、薄力粉、味噌と水少々を入れてよく混ぜ、干しえびと②を加える
- ④フライパンにごま油をひき、③を1/4量ずつ広げて両面を焼く
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、ミニトマトを添える



健康土ケ巻! いも創作料理コンテスト(平成14年)入賞

## 67. ポテコロン

(1人分約344kcal、塩分1.4g) ※ソースさます

### 材料

じゃがいも……………中2こ(300g)  
ホットケーキミックス……………1カップ(100g)  
卵……………2こ  
牛乳……………1・1/2カップ  
ウインナーソーセージ……………4本  
ピザ用チーズ……………少々  
塩……………少々

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、適当な大きさに切って塩少々をかける
- ②ウインナーソーセージは5mmの輪切りにする
- ③ホットケーキミックスに卵と牛乳を入れてよく混ぜる
- ④タコ焼き器にサラダ油(分量外)を薄くひき、③を入れ、①・②とチーズを散らす
- ⑤表面がプツプツしてきたら返しながらかく
- ⑥Aを混ぜ合わせたソースをつけていただく  
※ホットプレートやフライパンでお好み焼きのように作ることもできます。

### A

ケチャップ……………適宜  
お好みソース……………適宜  
マヨネーズ……………適宜

## 68. ひすいポテト

(1人分約72kcal、塩分0.5g)

### 材料(4こ分)

じゃがいも……………中1こ(150g)  
ほうれん草(ゆで)……………30g  
スキムミルク……………大さじ2  
かたくり粉……………大さじ3  
塩……………小さじ1/3  
サラダ油……………適宜

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて細いせん切り、ほうれん草はみじん切りにする
- ②①にスキムミルク、かたくり粉、塩を加えてよく混ぜ、直径7cm位の薄い丸型にととのえる
- ③フライパンに油を熱し、②の両面をきつね色に焼く



## 69. ポテトムース キャロットソース添え

(1人分約333kcal、塩分0.3g)

<b>材料</b>	<b>B(キャロットソース)</b>
じゃがいも…大1こ(200g)	にんじん……………2/3本(150g)
生クリーム…1/2カップ	砂糖……………大さじ5
砂糖……………大さじ6	オレンジキュラソー…大さじ1
水……………1/3カップ	レモン汁……………大さじ1

**A**

ヨーグルト…200g
レモン汁…大さじ2
卵……………1個
ゼラチン…15g
ブランデー…大さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切って柔らかくなるまでゆでる
  - 2 ゼラチンは1/2カップの水に振り入れてふやかす
  - 3 鍋に砂糖、水を入れて沸騰直前まで温め、②を入れてよく溶かす
  - 4 生クリームを7分立てに泡立てる
  - 5 ボールに①とAを入れ、ハンドミキサーで滑らかになるまで混ぜる(又はミキサーにかける)
  - 6 ②と④を加えてさっくりと混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす
  - 7 固まったらキャロットソースを添えていただく
- (キャロットソース)
- 1 にんじんは5mm位の輪切りにし、1/2カップの水で柔らかくゆでる
  - 2 砂糖を入れて溶かし、冷めてからオレンジキュラソーとレモン汁を加えてミキサーにかける



## 70. ジャガ玉あんみつ

(1人分約369kcal、塩分0.2g)

<b>材料</b>	
じゃがいも…中1こ(150g)	白豆粉……………130g
水……………適量	ゆであずき…200g
ナタデココ…100g	

## 71. ジャガイモのアイスクリーム屋

(1人分約370kcal、塩分0.6g)

<b>材料</b>	<b>A</b>
じゃがいも…中3こ(450g)	砂糖……………大さじ3
バナラエッセンス…少々	卵黄……………1こ分
生クリーム…1カップ	塩……………少々

## 72. ジャガイモきんとん

(1人分約137kcal、塩分0g)

<b>材料</b>
じゃがいも…大2こ(400g)
パン酢……………小1缶
砂糖……………大さじ1

## 73. ジャガイモの茶巾しぼり

(1こ約103kcal、塩分0.1g)

<b>材料(6こ分)</b>
じゃがいも…大1こ(200g)
コンデンスミルク…大さじ4
こしあん…100g
抹茶……………少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまでゆでて裏ごしする
- 2 ①を①に入れ、コンデンスミルクを加えて弱火でなめらかになるまで煮る
- 3 ②が冷めたら2等分し、一方に湯少々で溶いた抹茶を混ぜる。2色の生地をそれぞれ6等分する
- 4 こしあんは弱火にかけて、丸められる位の固さになるまで練り、6等分する
- 5 かく絞ったぬれ布巾(またはラップ)に2色の生地をのせて④を包み、上部をキュッと絞る



## 74. ジャガイモの揚げ菓子

(1こ約182kcal、塩分0.4g)

<b>材料(8こ分)</b>
じゃがいも…中3こ(450g)
白玉粉……………1/3カップ
砂糖……………大さじ6
塩……………小さじ1/2
牛乳……………1/3カップ
白ごま……………適宜
揚げ油……………適宜

## 75. ポテトドーナツ

(1こ約224kcal、塩分0.3g)

<b>材料(6こ分)</b>
じゃがいも…中2こ(300g)
ホットケーキミックス…1カップ
牛乳……………1/2カップ
卵……………1こ
砂糖……………大さじ1
揚げ油……………適宜

## 76. ポテトサモサ

(1こ約62kcal、塩分0.2g)

<b>材料(25こ分)</b>	<b>A</b>
じゃがいも…大2こ(400g)	カレー粉……………小さじ1
ミートソース(市販)…150g	こしょう……………少々
	チリパウダー…少々
	ナツメグ……………少々

### 餃子の皮

1袋(25枚)

### 揚げ油

適宜

### 作り方

- 1 じゃがいもは柔らかくゆでて皮をむき、つぶす
- 2 白玉粉はつぶして粉状にする
- 3 ①に砂糖、白玉粉、牛乳、塩を加えてよく混ぜ、団型にまとめる
- 4 全体に白ごまをまぶし、中温の油できつね色に揚げる  
※たねを団型にするとき、スプーンで白ごまの中にボトンと落とし、ごまをまぶしながらまとめると作りやすい

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにして水にさらし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- 2 ホットケーキミックスに牛乳と卵、砂糖を入れて固めに溶く
- 3 ①に②の衣をつけて形をととのえ、中温の油できつね色に揚げる

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って水にさらす
- 2 ①を竹串が通る位までゆで、湯を捨ててから再度火にかけて水分を飛ばし、つぶす
- 3 ②にミートソースとAを加え、よく混ぜて冷ましておく
- 4 餃子の皮に③をのせ、ふちに水をつけて二つ折りにして、周囲をフォークの先でおさえる
- 5 中温の油で、時々返しながらきつね色になるまで揚げる  
※好みでレーズンを入れてもおいしい





## 77. フレンチフライ

(1人分約127kcal, 塩分0.3g) ※ソース含まず

### 材料

じゃがいも…中2こ(300g)  
揚げ油…適宜  
塩…少々  
A  
ケチャップ…大さじ1  
マスタード…適宜

### B

明太子…1/2個  
マヨネーズ…大さじ1  
C  
カレー粉…小さじ1  
ピザ用チーズ…少々  
牛乳…大さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮つきのまま、1cm幅の柏の木切りにする
- 2 水気をふき取り、中温の油できつね色になるまで揚げ、塩少々をふる
- 3 A、Bは、それぞれ材料を混ぜておく
- 4 Cは材料を合わせて電子レンジで加熱し、混ぜる
- 5 好んでA～Cのソースをつけていただく

ソースA(全量で約34Kcal, 塩分0.9g)  
B(全量で約147Kcal, 塩分3.0g)  
C(全量で約86Kcal, 塩分0.6g)

## 78. いもだんご

(1人分約278kcal, 塩分0.5g)

### 材料

じゃがいも…大2こ(400g)  
ケチャップ…適宜  
揚げ油…適宜

### A

かたくり粉…大さじ8  
スキムミルク…大さじ4  
塩・こしょう…少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくゆで、つぶす
- 2 ①にAを混ぜ、好みの大きさに丸める
- 3 170℃の油できつね色になるまで揚げ、ケチャップをつけていただく

## 79. 大学いも

(1人分約310kcal, 塩分0.2g)

### 材料

じゃがいも…大2こ(400g)  
ドライブルー…30g  
揚げ油…適宜

### A

砂糖…大さじ5  
バター…30g  
マーマレード…50g

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、できるだけ細くせん切りにして水にさらす
- 2 Aを鍋に入れ、沸騰したら弱火にしてトロトロになるまで煮詰める
- 3 油をきった①とブルーを②に入れ、全体にからめる  
※ブルーのかわりにレーズンでもおいしい

## 80. じゃがいものガレット

(1こ約79kcal, 塩分0.4g)

### 材料(10こ分)

じゃがいも…中2こ(300g)  
ピザ用チーズ…80g  
バター…少々

### A

卵…1こ  
薄力粉…大さじ4  
塩・こしょう…少々  
きざみパセリ…大さじ3

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、できるだけ細くせん切りにして水にさらす
- 2 ①の水気をきり、チーズの半量とAを加えてよく混ぜる
- 3 フライパンにバターを溶かし、②をスプーンで山盛り1杯位ずつ入れて平らにし、残りのチーズをのせて焼く

## ■ 東海道保土ヶ谷宿“今本陣”でおもてなし ■

「本陣(ほんじん)」とは、宿場で大名や旗本などが休憩や宿泊に使用した宿舎のことです。保土ヶ谷区制80周年を記念して、かつて大名や旗本をもてなした本陣にちなみ、“今”の保土ヶ谷区でのおもてなし”をテーマとして、じゃがいも料理を中心とした献立をご紹介します。



献立

じゃがいもの卵巻き (35)  
ごま豆腐  
じゃがいもとにんじんの梨もどき (29)  
椎子まんじゅう (60)  
みみの揚げ (07)  
じゃがいもとタコのサラダ (33)  
富貴寄せ  
味噌焼きにぎり  
保土ヶ谷 谷戸汁 (56)  
じゃがいもの茶巾しばり (73)

番立のついでに紹介するのは、八十球でご紹介している料理です。

ごま豆腐：粉寒天13gを250ccの水に少しずつ入れ、火にかけて溶かす。豆乳200ccを加え、軽く沸騰したら火を止めて砂糖小さじ2・塩少々・練りごま大さじ2を加え、容器に移して固める。

富貴寄せ：ごぼう・にんじん・れんこん・さといも・たけのこ・しいたけ等の野菜と、こんにやく・昆布・とり肉を、だし(だし300cc・酒大さじ2・砂糖大さじ3・しょうゆ大さじ3・みりん大さじ1・塩少々)で薄しぶたをして煮る。ゆでたさやえんどう、ぎんなんを飾る。



保土ケ谷区は、1927年(昭和2年)10月1日に誕生しました。  
当時の区の人口は約38,000人、15の町がありました。  
現在、区の人口は約20万5千人。(平成19年7月1日現在)  
2007年(平成19年)10月1日で区制80周年を迎えます。

かつて、保土ケ谷ではじゃがいもの栽培が盛んに行われ、  
品質のよい種いもとして「保土ケ谷〇(まる)いも」が全国に出荷されていました。  
現在でも、区内の農作物作付面積の第二位となっています。

四季を問わず、身近な食材である「じゃがいも」。  
この冊子では、「じゃがいもの故郷」保土ケ谷区の区制80周年を記念して、  
おいしく、家庭で作りやすいものを中心に選んだ80種類のじゃがいも料理をご紹介します。

毎日の食卓に、ご活用ください。

保土ケ谷区制80周年記念事業実行委員会  
食文化・元気部会 一同

## 食文化・元気部会のご紹介

保土ケ谷区制80周年にあたり、“れきし”から“くらし”へ、地産地消・本陣・伝統食などを  
キーワードとして、日常生活の中に取り入れることのできる『親しみやすい食文化の創造・継承』  
をテーマに、保土ケ谷区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)を中心として取り組みました。

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)は、福祉保健センターで行う約1年間の養成講座の修了者によ  
って構成され、栄養・運動・休養を中心に健康的な生活習慣の確立を目指して、地域でのふれあ  
いを通じ、健康づくりの普及活動をしています。

