

## いもモチ



じゃがいも大4個、片栗粉1カップほど、塩少々、ごま油適量  
【たれ】しょうが少々、醤油適量

- ①じゃがいもは蒸すか、ゆでてやわらかくしてからマッシュする。
- ②片栗粉を入れ、手で耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜながらこねる。
- ③塩を入れ、棒状に丸めて1cmほどの厚さに切る。
- ④熱したホットプレートにごま油をひき、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤しょうがをすりおろし、醤油と混ぜてたれを作っておく。
- ⑥熱いうちにたれをつけて食べる。

## セサミン



<2人分>  
じゃがいも中1個  
【ドレッシング】ねりゴマ(いりゴマ、すりごまでもよい)、  
醤油大さじ1、砂糖少々、だし汁少々

- ①じゃがいもをマッチ棒くらいの大きさに切って水にさらす。
  - ②沸騰したお湯で1分(シャキシャキ感が残るように)ゆでる。
  - ③ざるにあげて、水にさらす。
  - ④ゴマと醤油、砂糖、だし汁を合わせ、ドレッシングを作る。
  - ⑤じゃがいもの水をよく切ってからドレッシングとあえる。
- \* その他春菊やせりなどの香味野菜とあえるとよりおいしくなります。

## チヂミ風じゃがおやき



じゃがいも大4個、片栗粉カップ1ほど、ニラ、桜海老、  
キムチ、タラコなどお好みの具材各適量ずつ、ごま油適量  
【たれ】ぼん酢、ごま油各適量ずつ

- ①じゃがいもの皮をむいてすりおろす。
- ②片栗粉を入れ、手で耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜる。
- ③具を混ぜ、熱したフライパン又はホットプレートにごま油をひき、なるべく薄めに生地を焼く。裏面がこんがり焼き色がついたら裏返してさらに焼く。
- ④ぼん酢とごま油を混ぜてたれを作っておく。
- ⑤熱いうちにたれをつけて食べる。

## ワカモレ風 ポテトサラダ



<2人分>  
じゃがいも中1個(お好みで2種類入れてもよい)、  
アボガド半分、トマト半分、レモン汁(1/6分)、  
ドリス又はドンタコス(トルティーヤ風スナック菓子)

- ①じゃがいも2~3cm角に切って塩ゆでし、ざるにあげる。
- ②アボガド半をよくつぶしてレモン汁をかけてよく混ぜる。
- ③トマトも2~3cm角に切る。
- ④お好みでプロセスチーズもサイコロ切りにする。
- ⑤ドリスを手で粉々につぶして、アボガドとチーズを混ぜる。
- ⑥じゃがいもとトマトをさっくり混ぜ合わせ、残ったスナックを飾る。

## 大人のポテト焼き



<2人分>  
じゃがいも3個、アンチョビ(オリーブオイル漬け)1缶、  
ブルーチーズ適量、ジェノパソース(市販)適量、  
オリーブオイル適量

- ①じゃがいも3個を皮つきのまま、塩少々を入れた水に入れ、15分程ゆでる。
- ②ゆでたじゃがいもを、皮のついたまま2~3mmの厚さにスライスする。
- ③耐熱皿か、オープン皿にアルミ箔をひき、じゃがいもを並べる。
- ④ジェノパソースにアンチョビを入れる。ソースはスプーンですくってトロトロと落ちる程度に。固まるようであればオリーブオイルを適量足す。
- ⑤並べたじゃがいもの上に④で作ったソースを回しかけ、お好みでブルーチーズを少しずつのせる。
- ⑥オープンを予熱しておき、250℃で約10分焼く。(オーブントースターだと予熱無しで様子を見ながら約10分程度。)

## イエローナマスカール



<2人分>  
じゃがいも中1個(150g)、コリアンダーシード大さじ1、  
ターメリックシード小さじ1、ターメリック小さじ1/2、  
にんにく醤油小さじ1~2(にんにくをスライスして、  
じゃがいもと炒めて醤油をかけてもよい)、  
サラダ油大さじ1、醤油適量

- ①じゃがいもを皮をむかずに2~3cm角に切り、塩ゆでする。
- ②フライパンにサラダ油を大さじ1入れて、温めたオイルにスパイス類を入れる。(にんにく醤油もここで入れる)
- ③パチパチとはじけて香りがしてきたら、じゃがいもを入れてスパイス類をからめるように炒める。
- ④醤油を入れ味を調節し、火をとめる。

## コロッケ風グラタン



じゃがいも4~5個、玉ねぎ中1個、  
合い挽き肉150~200g、牛乳大さじ2、  
ピザ用チーズ(パン粉)適量、  
塩・こしょう(あればナツメグ)少々、バター・油各適量

- ①じゃがいもを切り、ゆでる(そのまま蒸してもよい)。
- ②やわらかくなったら湯を捨て、粉ふきいもにしてからつぶす。
- ③②を塩・こしょうで味付けし、牛乳を加える。
- ④玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑤フライパンで合い挽き肉を炒め、次に玉ねぎを加え、よく炒める。
- ⑥③と⑤を合わせる。
- ⑦グラタン皿にバターを塗り、⑥を入れ、その上にチーズ(パン粉)のをのせる。
- ⑧オーブン220℃で10分くらい焼く。

## じゃがいもと枝豆の 冷たいスープ



じゃがいも3~4個、玉ねぎ1/2個、  
枝豆(冷凍でも可)200g、塩・こしょう少々、  
牛乳お好みの量、小麦粉大さじ2、コンソメスープ3カップ

- ①じゃがいもを5mmほどの厚さに切る。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③枝豆は、ゆでて皮から出す。
- ④バターで①②を炒めてから枝豆を入れた後、小麦粉を振り入れ、スープを加え煮る。
- ⑤粗熱がとれてからミキサーにかける。
- ⑥鍋にもどし、牛乳を加え、塩・こしょうで味をととのえる。