

いろいろなハッシュドポテト

《今回の多摩市産》

・じゃがいも



じゃがいもが日本にやってきたのは信長や秀吉がいた頃の安土桃山時代。南蛮人と共に渡来しました。

日本で広く使われたのは明治以降に西洋料理が普及してからです。

多摩市で収穫されるじゃがいもは、男爵、メークイン、北あかり、とうやなど、いろいろな種類があります。ぜひいろいろなじゃがいもでレシピを試してみてください。

じゃがいもはご家庭には欠かせない食材のひとつだと思います。カレーに肉じゃが、ポテトフライ、ポテトサラダにシチュー。

わたしがよく作るのはハッシュドポテト。「あと一品どうしようかな〜」という時のお助けメニューです。じゃがいもだから食べ応えもあるし、その時の気分でアレンジも効くし、なんだかじゃがいものおいしさをダイレクトに味わえるメニューのような気がします。

今回は基本のハッシュドポテトに、いくつかのアレンジをご紹介します。

《材料》

- ・じゃがいも : 中2個
- ・薄力粉 : 大さじ1 (つなぎの役目です)
- ・塩 : ひとつまみ
- ・こしょう : 少々
- ・油 : 大さじ2
- ・あればパセリなど適宜

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、千切りにする(太さや長さは気にしなくて良い)。
- ② ボウルに①のじゃがいもと、油以外の残りの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をなじませ、②を薄めに広げ、弱火で片面5〜6分程度ずつ、焼き色がつくまでじっくりと焼く。

※焼くときにバラバラにならないために、じゃがいものデンプン質が必要なので、決して洗わないこと(切ったらそのままです)。



【和風にアレンジ】

じゃがいも1個に対して、桜海老10g、油揚げ1/4枚、青じそ2枚を細かく刻み、作り方②に混ぜてから焼く。

食べる直前にさっと醤油をかける。

【お子さん向けにアレンジ】

ミックスチーズとカレー粉小さじ1/3を作り方②に混ぜてから焼く。

【雑穀をミックスして】

今はいろいろな雑穀がありますよね。お好みでいいのですが、わたしは気分次第キヌアやアマランサスなどを混ぜて楽しんでいます。

【応用編】

5/15に掲載した「椎茸のうま味の素」をたっぷり乗せてもおいしいですよ！



レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。