

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 がおる

新ジャガイモ

新ジャガのそぼろ煮



● 材料 (4人分)

新ジャガイモ……………400g みりん……………大さじ1
 鶏ひき肉……………100g みそ……………大さじ3
 サラダ油……………大さじ1 片栗粉……………大さじ1/2
 だし……………カップ2 水……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1と1/2 松の実……………20g
 酒……………大さじ1 木の芽……………少々

● 作り方 (1人分約220kcal)

- ① 新ジャガイモは皮をこそげて、大きいものはひと口大に切る。
- ② 鍋に油を熱して①を炒め、次に鶏ひき肉を炒める。だしと砂糖、酒、みりんを入れてジャガイモが軟らかくなるまで約10分間煮る。
- ③ みそを溶きながら②に加え、松の実も入れて2～3分煮る。水とき片栗粉でとろみをつけてから器に盛り、木の芽を飾る。

ジャーマンポテト



● 材料 (4人分)

新ジャガイモ……………中4個 (600g) 揚げ油……………適量
 タマネギ……………1個 (200g) 塩……………小さじ2/3
 ベーコン……………3枚 (60g) コショウ……………少々
 バター……………大さじ3 ローズマリー……………1枝

● 作り方 (1人分約290kcal)

- ① 新ジャガイモは皮をむいて、3～4mm厚さの半月切りにする。
- ② タマネギは薄切りにする。ベーコンは3～4cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を1cmの深さに入れて中温に熱し、①の水分をふいてひとつかみずつ入れ、火が通って色づくくらいに炒め揚げして取り出す。
- ④ フライパンの油をあけ、バター大さじ2を溶かして②を炒める。残りのバターを足し、③を入れて味をからませるように炒め、塩、コショウで味を調える。ローズマリーの葉をふる。