



Let's Cook! 新じゃが料理を作ってみよう!

ツナ入りガレット

(材料)

新じゃがいも	300g
ツナ缶	1缶(約70g)
薄力粉	大さじ2
ピザ用チーズ	50g
オリーブ油	大さじ2
ケチャップ(お好みで)	

(作り方)

- ① ツナ缶は汁気を切っておきます。
- ② じゃがいもはよく洗って、芽を取り除き、皮付きのまま千切りにします。
- ③ ボウルに②のじゃがいも、①のツナを入れ、薄力粉を加え、混ぜます。
- ④ フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、中火にかけ、③の半量を入れて平らに広げます。
- ⑤ 上にピザ用チーズを散らし、残りの③を重ねて平らに広げます。耐熱性のヘラで押さえながら、弱火で5~6分焼いて裏返します。
- ⑥ 残りのオリーブ油を縁から回し入れ、弱火で5分加熱します。
- ⑦ じゃがいもに火が通ったら、火を止め、皿に移します。お好みでケチャップを添えます。

のり塩ポテト

(材料)

新じゃがいも	300g
青のり	小さじ1
塩	少々
バター	10g

(作り方)

- ① じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま半分に切ります。大きいものは更に半分に切って、水にくぐらせて耐熱皿にのせます。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで、7~8分加熱し、やけどしないように取り出します。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、①のじゃがいもを加えます。菜箸などで転がすようにしながら、表面がきつね色になるまで焼きます。
- ③ 全体に焼き色がついたらボウルにあけ、青のり、塩を加えてまぶします。

新じゃがの煮っころがし

(材料)

新じゃがいも	300g
--------	------

(調味料)

・砂糖	小さじ2
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1強
水	適量

(作り方)

- ① じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま4等分に切って、鍋に入れます。この時、じゃがいもが重ならない大きさの鍋に入れるとよいでしょう。
- ② 調味料を順に加え、ひたひたの水を加えます。(水の量はじゃがいもの頭が少し出るくらいでOK!)
- ③ 鍋を中火にかけ、沸いてきたら弱火にし、ふたをして10~12分煮ます。
- ④ 大きめのじゃがいもに竹串をさし、火が通っていれば、ふたを外します。(まだじゃがいもが固いようなら、ふたを戻し、弱火で2~3分加熱します。)
- ⑤ ふたを外した状態で、時々鍋を振りながら、煮汁を煮詰めます。とろみがついてきた煮汁をじゃがいもの表面に絡め、火を止めます。