

煮物、揚げ物、サラダにスープ、洋風味にも和風味にも、使いこなし自由で、ボリュームもタップリの超人気素材。安いし保存もきくので家計の強い味方です。湿気やムレが大敵なので紙袋に入れて涼しいところで保存。コロッと丸い「男爵」はほくほくした味わいがあるのでコロッケやサラダにピッタリ。細長い「メイクイーン」は粘りがあり煮くずれしないので煮物向き。

芽や皮が緑になっている部分にはソラニンという有毒物質があるのでしっかり取り除きましょう。

皮をむいたらすぐ水にさらして切り口のでんぷんを洗い流しておかないと、加熱した時のり状になって味がしみこみにくくなります。低カロリーで、カリウム、鉄、ビタミン C が豊富。

<覚えておこう!> じゃがいもは「皮ごと」・「水から」ゆでれば美味しさもビタミンもしっかりキープ。

みんなで作ろう! カンタンレシピ

*いも餅

材料	8 個分
じゃがいも	中 2 個
片栗粉	70g
塩	小 1/3
牛乳	大1~2
バター	20g
しょうゆ	小2

1. じゃがいもは柔らかくゆで、熱いうちにマッシャーでつぶし、片栗粉・塩・牛乳を加え木べらでよく混ぜ、粗熱がとれたら手でよくこねる。
2. 1. を 8 等分にして丸め、平たい円形に形作る。
3. フライパンにバターを熱し、2. を入れたら弱めの中火で片面 3 分ずつ両面を焼く。(フライパンにふたをする。) ここにしょうゆをたらし、まんべんなく絡める。



*チーズニョッキ トマトソース

材料	2 人分
じゃがいも	中 2 個
小麦粉	50g
粉チーズ	20g
塩	1g
小麦粉(打ち粉用)	適宜
ゆで用	
お湯	1 リットル
塩	小1
トマトの水煮缶(カット)	1 缶 (400g)
塩	小 1/3
砂糖	小1
粉チーズ	適宜

1. じゃがいもは柔らかくゆで、熱いうちにマッシャーでつぶし、小麦粉・粉チーズ・塩を加え、木べらでよく混ぜ、粗熱がとれたら手でよくこねる。
2. 1. を直径 2 センチくらいの棒状にして 5 ミリ幅くらいに切り、平たい楕円にしてフォークの背で押して跡をつける。(必要な時は打ち粉使用)
3. 塩を加えたお湯を沸騰させ 2. を入れ中火でゆでる。浮いてきたらザルに上げお湯を切る。
4. トマトの水煮缶を鍋に入れ、カットトマトをよくつぶし、塩、砂糖を加え木べらでかき混ぜながら、分量が約半分になるまで煮詰める。
5. 3. を器に盛り 4. のトマトソースをかけ粉チーズをふる。

