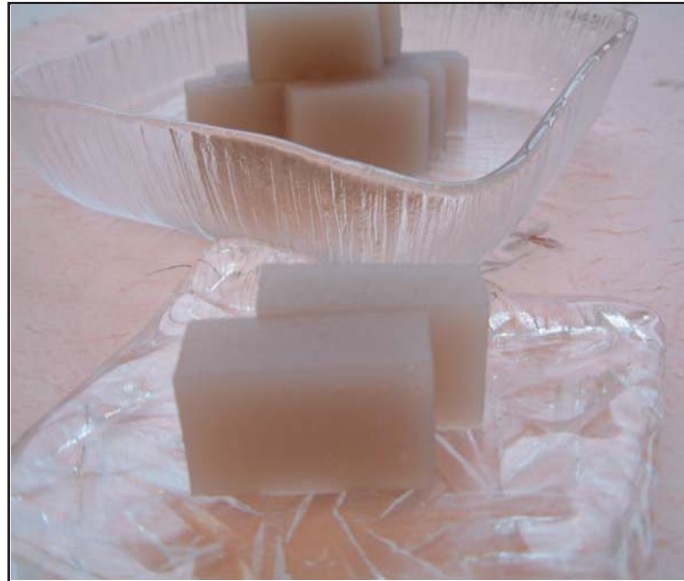
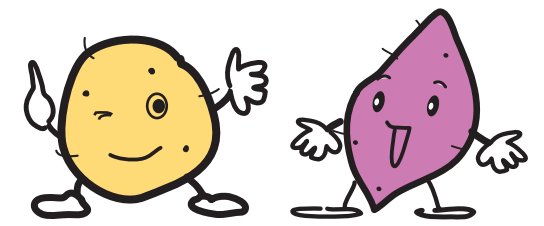


いも類新品種の需要拡大フォーラム

平成17年11月24日(木) 女子栄養大学 駒込キャンパス



水ようかん

熱量105kcal (1人前)

●材料(16人分)● 流し缶1型

じゃがいも ……700g
(品種:キタムラサキ)
水 ……1ℓ
砂糖 ……300g
粉寒天 ……8g

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①を裏ごしし、水、砂糖、粉寒天を加えてよく混ぜ、火にかけて練る。
- ③ 型に流し入れ、冷やし固める。



じゃがいものミルク煮 (ドフィノワーズ)

熱量154kcal (1人前)

●材料(4人分)●

じゃがいも ……200g
(品種:スタールビー)
牛乳 ……300g
ナツメグ ……少々
塩・こしょう ……各少々
卵黄 ……1/2個分
グリエールチーズ ……50g
にんにく ……1/2かけ
パセリ ……少々

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむき2mmのスライスにし、牛乳、塩、こしょう、ナツメグで2分位煮て、じゃがいもとソースに分けておく。
 - ② グラタン皿ににんにくの香りをつけ、①のじゃがいもを敷き、少し煮詰め、バター、卵黄を入れ仕上げた①のソースを上から掛け、オーブンで焼き上げる。200℃、40分位。仕上げにパセリを振る。
- ※ じゃがいもはスライスした後は水につけない。



じゃがいも入りクレープ

熱量155kcal (1人前)

●材料(4人分)●

じゃがいも ……80g
(品種:スノーマーチ)
強力粉 ……125g
卵 ……2個
砂糖 ……25g
牛乳 ……360g
塩 ……少々
バター ……30g

●作り方●

- ① じゃがいもは蒸し上げ、皮をむき、裏ごしておく。
- ② ボールに強力粉、卵を入れ、粘りが出るようによく混ぜる。①と砂糖を加え、さらによく混ぜ、牛乳を少しずつ入れ、ダマができないようよく混ぜ、最後に溶かしバターと塩を加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ③ テフロンのフライパンで②を12枚焼き上げる。(1人分3枚とする)



じゃがいもと明太子のマヨネーズ和え

熱量205kcal (1人前)

●材料(4人分)●

じゃがいも ……300g
(品種:さやか)
明太子 ……70g
マヨネーズ ……70g
こしょう ……少々
セルフイユ ……少々

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむいて細長く切り、水にさらし、熱湯でさっと茹で、冷水にとり、さらし、冷めたら水気を取っておく。
- ② ボールにほぐした明太子、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。
- ③ ①を②に入れよく和える。



じゃがいもとほうれんそうのキッシュ

熱量233kcal (1人前)

●材料(8人分)●

タルト型18cm
じゃがいも ……350g
(品種:アイユタカ)
ほうれんそう ……80g
にんにく ……少々
ベーコン ……30g
オリーブオイル ……少々
グリエールチーズ ……80g
生クリーム ……200g
A 全卵 ……2個
卵黄 ……1個
ナツメグ ……少々
タルト型 ……1台

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむき、2~3mmのスライスにし、低い温度のオリーブオイルで煮るように揚げ、油きりしておく。
- ② ほうれんそうは塩茹でにして3cmにカットし、にんにくのみじん切りと共にオリーブオイルでソテーしておく。
- ③ ボールにAを合わせ、①、②を入れて混ぜ合わせ、タルト型にスライスしたベーコンと共に流し入れ、上からグリエールチーズをのせて焼き上げる。180℃オープン、45分位。



豚肩ロースのブーランジェールポテト

熱量155kcal (1人前)

●材料(4人分)●

豚肩ロース ……250g
じゃがいも ……250g
(品種:花標津)
たまねぎ ……60g
チキンブイヨン ……20cc
バター ……7g
塩・こしょう ……各適宜
サラダオイル ……少々

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむいて1cmのスライスまたは乱切りにする。
- ② 豚肉はたこ糸でしばって整形し、塩・こしょうし、鍋で焼き色を付ける。肉は一旦取り出しておく。
- ③ ②の鍋に①を敷き、スライスしたたまねぎを加え、バター、塩・こしょうを入れ、②の豚肉をのせ、蓋をし、180℃のオーブンで蒸し焼きにする(40分位)。途中、20分位経ったらチキンブイヨンを入れる。

主催:★財団法人いも類振興会 ★NPO法人野菜と文化のフォーラム 協力:★女子栄養大学

メニュースタイリング:(松柏軒 主管)城戸 我夜子 / 調理:松柏軒 料理長 宮田 寛敬 / 来栖 多美子
アドバイザー:NPO法人野菜と文化のフォーラム 調理研究普及部 / 撮影:小山 美恵 / 担当:永田 修一