５　作ってみましょう　料理レシピ

新じゃがをいただこう！

新じゃがをはじめ、新タマネギに新キャベツなど、春先にから夏にかけて、「新」のつく食材が旬を迎えます。せっかくなら、旬の食材を使って、おいしいごはんを楽しみたいもの。今回は、「新」の食材の中でも、新じゃがを使ったおすすめレシピを紹介していきます。

新じゃがをいただくには丸ごとがおすすめ

皮が薄く、そのまま食べられるので、新じゃがをおいしくいただくなら、皮をむかずに丸ごと調理するレシピがおすすめです。 また、水分量が多いので、煮物にもよく合います。

新じゃがの煮っころがし

材料 （2人分）

・新じゃがいも（小）　8個

・だし汁　1と1/2カップ

・サラダ油　砂糖　みりん　しょうゆ　七味唐辛子

作り方

じゃがいもは皮と皮をこすり合わせるようにして洗い、大きければ皮つきのまま半分に切る。

鍋にサラダ油小さじ2を中火で熱し、じゃがいもを炒める。油が回ったらだし汁を加え、煮立ったらふたをして弱火にし、10分ほど煮る。ふたを取り、砂糖、みりん各大さじ1を加え、5分ほど煮る。しょうゆ大さじ1を加えて中火にし、3分ほど煮て、汁けがなくなったら器に盛り、七味唐辛子適宜をふる。

新じゃがのこんがりバター醤油焼き

材料(2人分) 新じゃがいも

5、6個

バター

5g

しょうゆ

大さじ1

作り方

新じゃがは良く洗って水から茹でるか、蒸す。

(レンジの加熱でもo.k.)

竹串が通るまでの柔らさかになったら水気を切って、フライパンに入れ、バターを加えて両面に少し焦げ目がつくまで炒める。

焼き色がついたら一度火を止めて、しょうゆを回し入れる。

(フライパンが熱いとしょうゆが飛ぶので注意!)

再び火にかけてフライパンをゆすりながら全体にしょうゆが回ったら出来上がり。仕上げにパセリを散らす。

ジャーマンポテト

材料 （4人分）

・新じゃがいも400g

・フランクフルトソーセージ6本

・玉ねぎ1/2個

・にんにくの薄切り1/2かけ分

・オリーブ油（またはサラダ油）大さじ1

・塩

・こしょう

・酒

・パセリのみじん切り

作り方

じゃがいもは、たわしなどでこするようにしてよく洗い、半分に切って水にさらし、水けをきる。ソーセージは斜めに3つ～4つに切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。

フライパンにじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ、強火にかける。煮立ったら、中火にし、竹串がすーっと通るまでゆでて、湯を捨てる。

続けてフライパンを中火にかけ、残った水けをとばして、オリーブ油(オイル)小さじ2を加える。じゃがいもの切り口を下にして並べ、塩、こしょう各少々をふり、焼き色がついたら返して、全体を炒め、取り出しておく。

オリーブ油小さじ1をたして中火で熱し、にんにく、ソーセージ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりとしたら、じゃがいもを戻し入れ、酒小さじ2、塩、こしょう各少々で調味する。皿に盛り、パセリ少々をふる。

オレンジページより抜粋