

キッチンレシピ号

2023・5月



日に日に暑くなり「夏日」をよく耳にする季節になりました。この季節はまだ身体が暑さに慣れていません。こまめに水分補給をするなどして熱中症に気を付けて下さいね。保育園の園庭と裏の畑では今年も野菜作りを始めています。園庭のみかんの木の横には、カボチャの種を植え、裏の畑では里芋の種イモを植えました。どちらもキャベツさん数人がお手伝いしてくれています。カボチャは8月頃、里芋は10月頃に収穫を予定しています。他にも畑ではトマト、園庭ではメキャベツさんがピーマンを植えています。今年こそは猿やカラスの被害に合わないよう収穫できますように！！対策はしますが・・・今回のレシピ号はジャガイモを使ったおかずとおやつを紹介します。今の季節は新ジャガがとても美味しい時期ですので是非とも作ってみて下さいね。

ポントケーキ

材料（10個分）
じゃがいも 230g
片栗粉 80g
小麦粉 20g
塩 少々
粉チーズ 10g
*ポイント

作り方
①じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切って茹でてザルに空け、ボウルに入れてよく潰す。
②、①に材料全てを加えて混ぜ合わせる。
③、②を10等分にして丸めて鉄板に並べて180度のオーブンで15分程度焼く。

・②の工程で生地がまとまらない場合は水を少しずつ加えて固さを調整して下さい。



豚肉とじゃがいもの塩炒め

材料（4人分）
豚肉 180g
じゃがいも 300g
スナップエンドウ 7本
塩 適量
油 適量

作り方
①豚肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは少し厚めの短冊切りにする。スナップエンドウは大きさにより4～5等分に切る。
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉にほぼ火が通ればじゃがいも、塩を加えじゃがいもがやわらかくなるまで炒める。

③最後にスナップエンドウを入れて火が通るまで炒める。

*ポイント

・じゃがいもは、崩れやすい芋やしっかりした芋など様々です。炒めながら固さを見て仕上げてくださいね。

じゃがいものパンケーキ

材料（5枚分）
じゃがいも 250g
小麦粉 70g
砂糖 20g
マーガリン 10g
ベーキングパウダー 2g
牛乳 適量
油 適量

作り方
①じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切って茹でてザルに空け、ボウルに入れてよく潰しマーガリン、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
②小麦粉とベーキングパウダーはよく混ぜ合わせて①のボウルにふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
③ホットプレートorフライパンに油を熱し、②を両面焼く。

*ポイント

・しっとりしたパンケーキです。秋にはじゃがいもをさつまいもに変えて作っても美味しいですよ。
・ホットプレートは170度くらい、フライパンは弱火で両面じっくり焼いて下さい。

じゃがいもときゅうりのサラダ

材料（4人分）
じゃがいも 180g
人参 60g
きゅうり 1本
塩 適量
酢 小さじ1強
油 大さじ1弱

作り方
①じゃがいも、人参はそれぞれ皮を剥き5mm幅の角切りにする。きゅうりも同じく角切りにする。
②鍋に湯を沸かし、塩を少々入れて人参を茹でる。人参に軽く火が通ればじゃがいもを入れ、火が通ればザルに空けて冷水中で冷まし水気を切る。
③、②ときゅうりをボウルに入れる。塩、酢、油をしっかりと合わせて和える。

*ポイント

・ツナ缶を加えても美味しいです。



新じゃがとは？

春野菜がお店に並ぶ頃、同じく新じゃがも売られています。じゃがいもの収穫時期は春植えが4～8月（北海道では9月～）。秋植えは11月～3月となっています。一般的には、主に3～5月に出荷される長崎県等の暖地産の「春植馬鈴しょ」で、みずみずしく、茹でればつると皮がむけます。また、北海道では6～7月にとれるものを「新じゃが」と呼んでいます。しかし、現在では作型が多様化していて、「冬植馬鈴しょ」というような作型もあり、沖縄県や鹿児島県の徳之島、沖永良部島などからは1月～2月に出荷されています。

「農林水産ホームページより抜粋」

