



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.13

皮ごと調理で香りも栄養もばっちり

新じゃがの甘煮

材料(2人分)

新じゃがいも…500g、合い挽きミンチ…80g、サラダ油…各大さじ2、水…200ml、酒…大さじ3、みりん…大さじ2、砂糖…大さじ1、濃い口しょうゆ…大さじ2、バター…15g、ネギ…適量

作り方



1 新じゃがを洗い、大きいものは一口大にカットする
2 フライパンにサラダ油を引き、中火で新じゃがの皮がカリッとなるよう焼目をつける



3 新じゃがを取り出し、サラダ油を引いて中火でミンチを色付くまで炒める
4 ②を戻し、酒と水を加えひと煮立ち、みりんと砂糖を加え落とし蓋をして弱火で5分煮る



5 醤油を追加して5分ほど煮て落とし蓋をとり、水分が少し残る程度まで煮詰める
6 バターを入れて混ぜ合わせたら火を止め、器に盛りつけネギをちらす

ちよこっと 美味しい話

やぶせ農園 矢伏さん

2月に種いもを植え付け、5月上旬ごろから収穫し、シーズンで合計300kgほどを出荷しています。育てているのは、ほくほくとした食感で甘味が強く、ビタミンCが他品種より多い「きたあかり」。じゃがバターにして食べるのもおすすめです。他にもいちごやトマト、大根など季節に合わせて様々な作物を作っています。害虫害獣対策が大変ではありますが、作る・食べる・売るという3つの喜びを感じながら手塩にかけて作っています。「あすかてくるで」に出荷していますので、ぜひ一度ご賞味ください。



新じゃがで春の寒暖差を乗り切ろう
じゃがいもには、免疫低下を防ぐビタミンCがみかん1個と同等量入っています。熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもでんぷんにより加熱しても壊れにくいのが特徴です。今回は完熟前に収穫・出荷するため皮が薄く柔らかい新じゃがを皮ごと調理。いも本来の香りを楽しめる、ポリウム満点のおかずです。

ビュッフェレストラン奥河内に5月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

