

## じゃがいも・かぼちゃ・さといも



土の中で育った野菜は、体を温めてくれます  
時間をかけて煮込んでも、さっと炒めても、揚げても、  
それぞれに美味しい野菜です

ただ、本当の美味しい味は、シンプルに「蒸す」、これが一番！

野菜を蒸すときは、しっかり沸騰したたっぷりのお湯で。

そのお湯は、味噌汁にも良いですし、洗物にも使えます。

里芋と玉ねぎに限り、皮は使いませんが、  
じゃがいも・さつまいもは皮ごとが美味しいです。  
ただ、「芽」が出てしまっていたら、しっかり「芽」は包丁で取り除きます。

# 目次

かぼちやのあられ揚げ.....	3
野菜ケリル.....	4
じゃがいも入り肉団子煮.....	4
かぼちやの蒸しネギのつけ.....	5
ジャガイモのかき揚げ.....	5
かぼちやのケリル ベーコン乗せ.....	6
かぼちやと野菜のてんぷら.....	6
じゃがいものトマトソースのせ.....	7
じゃがいもとかぼちや蒸し.....	7
スイートポテト.....	8
さつまいもごまあえ.....	8
ポテトサラダ&ポテートサラダハンバーグ&ポテトサラダサンド.....	9
かぼちやのマリネ.....	9
かぼちやのりんごしろつぶ煮.....	10
じゃがいも甘辛煮.....	10
大根と里芋の素揚げ.....	11
じゃがいものきんぴら.....	11
じゃがいものカレーソティ.....	12
かぼちやの巾着.....	12

## かぼちやのあられ揚げ

### 材料

かぼちや

あられ（お茶づけ用）

菜の花（添え野菜）



### 作り方

1) かぼちやは蒸す

\*大きさを揃えて蒸します。急ぐ時は小さめにすると時間はかかりません

2) 蒸したかぼちやをつぶして団子を作ります

\*完全につぶすよりも、少しだけ形が残るくらいが美味しいかも・・・お好みで

3) あられを回りにしっかりと付けて揚げます

\*うまくあられがくっつかない場合は、上新粉や片栗粉等をまぶすと少しよくなります

4) 仕上げに、菜の花やほうれん草などの緑の葉物を添えましょう

\*このお料理のかぼちやは、ホクホクタイプよりもねちよねちよタイプの方が、形が作りやすいです

\*うす出汁のあんかけをかけても美味しいです

\*あられは、「お茶づけ用」として細かいものやらよつと大き目など色々あります  
お好みで

## 野菜ケリル

### 材料

じゃがいも  
かぼちゃ  
アスパラガス  
赤ピーマン  
黄色ピーマン  
オリーブオイル  
塩・コショウ



### 作り方

1) 野菜はそれぞれに切り、オリーブオイルと塩をふりかけ、オーブンで焼きます

\*写真は、ハンバーグに添えています、スパゲティに乗せても、野菜ケリル丼にしてもお洒落です

\*野菜はオーブンでオリーブオイルと塩コショウだけで焼くだけで美味しいです

## じゃがいも入り肉団子煮

### 材料

豚挽き肉  
じゃがいも  
人参  
すり胡麻  
塩  
たまご  
片栗粉  
醤油  
砂糖



### 作り方

- 1) 蒸かしたじゃがいもは適当につぶし、人参は摩り下ろす
- 2) 1) と豚挽き、すり胡麻、塩、卵を良く混ぜ合わせる
- 3) 団子にして沸騰したお湯に入れて火を通す（煮ないで揚げるとボリュームが出る）
- 4) 団子に火が通ったら、醤油、砂糖で味をつけ、さらに煮込む
- 5) くしに刺し、胡麻をふる

## かぼちやの蒸しネギのつけ

### 材料

かぼちや  
万能ネギ  
万能かけぼん



### 作り方

- 1) かぼちやを適当に切り、蒸します
  - 2) 万能ネギを散し、かけぼんをたっぷりかけます
- \* 蒸さずに、素揚げするとボリュームが出ます

## ジャガイモのかき揚げ

### 材料

じゃがいも  
乾燥若布  
桜海老  
じゃこ  
コーン  
地粉



### 作り方

- 1) じゃがいもはスライサーで千切りにして水につけて灰汁を出しておきます
  - 2) ポールに乾燥若布・桜海老・じゃこ・コーン（水切りをして）をいれ、1) も入れます
- \* じゃがいもの水は、切りすぎず、少しだけ水分を感じるほどにするのが粉をうまく付けるポイント
- 3) 2) に地粉を振り入れ、良く混ぜ合わせて、油で揚げます
- \* 具がまとまるくらいに、様子を見ながら地粉を加えていきます  
思っているよりも大目の地粉が必要かもしれません

## かぼちやのケリル ベーコン乗せ

### 材料

かぼちや  
ベーコン



### 作り方

- 1) かぼちやは適当に切り、何もつけずにケリルする
- 2) ベーコンは幅1cmほどに切り、フライパンでカリカリに炒める
- 3) 1)に2)を乗せる

## かぼちやと野菜のてんぷら

### 材料

かぼちや  
はす  
人参  
いんげん  
アスパラガス  
天ぷら粉  
冷水  
塩



### 作り方

- 1) 野菜を適当に切り、天ぷら粉で揚げる
  - 2) 塩でいただく
- \* 市販の「天ぷら粉」は上手にあがります。

## じゃがいものトマトソースのせ

### 材料

じゃがいも  
スナップインゲン  
トマト  
トマトソース  
ツナソース  
豆腐



### 作り方

- 1) ジャガイモは蒸かし、スナップインゲンは茹でる、トマトはスライスにする
- 2) トマトソースを作る  
\* 生トマトにんにく、塩を加え煮込む
- 3) ツナソースを作る  
\* 豆腐・ツナ缶詰・塩・胡椒を良くあわせる。
- 4) トマトの上には絹豆腐を乗せ、お好みのソースをかける

## じゃがいもとかぼちゃ蒸し

### 材料

かぼちゃ  
じゃがいも  
スナップエンドウ

### 作り方

- 1) 野菜は適当に切り、蒸す



\* 水で茹でると水に溶けてしまう栄養分も、  
蒸す場合は、しっかりと栄養が実に残るそう  
ゆでるよりも蒸す事をお勧め  
ただ、野菜をゆでたお湯は野菜の甘みがしっかりと  
でているので、お味噌汁に使うと甘みの有る  
美味しいお味噌汁になる。

## スウィートポテト

### 材料

さつまいも  
バター



### 作り方

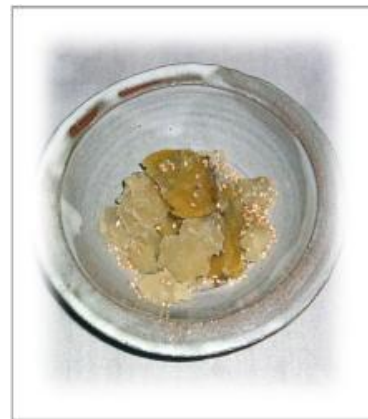
- 1) さつまいもは蒸かし、適当につぶし、暖かいうちに好みでバターを入れる
- 2) アルミカップに入れてオーブンで焦げ目が着くくらいに焼く

\* 形崩れのかぼちゃ煮なども、サララップで茶巾にするとお洒落でいい

## さつまいもごまあえ

### 材料

さつまいも  
白ゴマ



### 作り方

- 1) さつまいもは好みの大きさに切り、ひたひたの水で煮る、または蒸す
- 2) 仕上げに白ゴマを入れる

\* 白ゴマは半分を擂り胡麻すると美味しい



## ポテトサラダ&ポテトサラダハンバーグ&ポテトサラダサンド

### 材料

ジャガイモ  
人参  
卵（ゆで卵）  
きゅうり  
練りからし  
マヨネーズ  
塩コショウ



### 作り方

- 1) ジャガイモ・人参は蒸す
- 2) マヨネーズ・練りからし・塩コショウにつぶしたゆで卵を和える
- 3) 熱いうちに皮をむたいジャガイモと人参を2)と混ぜる
- 4) きゅうりの千切りを塩もみしたものを添える

\* サンドイッチやお弁当には

「ポテトサラダハンバーグ」(写真左下) や

「ポテトサラダ肉巻」(写真右下) にすると美味しい

## かぼちやのマリネ

### 材料

かぼちや  
玉ねぎ  
酢  
砂糖



### 作り方

- 1) かぼちやは好みで切り、素揚げする
- 2) 玉ねぎはスライスして20分ほど水にさらし、水気を切って、マリネ液に漬ける
- 3) 南瓜にマリネ液をかける

## かぼちゃのりんごしろつぷ煮

### 材料

かぼちゃ  
りんごしろつぷ



### 作り方

- 1) かぼちゃを好みで切る。面取りをすると見た目も美しく味もしみこみやすい
- 2) 鍋に水とりんごシロップ、かぼちゃを入れて煮込む

\* さつまいもでも美味しくできます！

## じゃがいも甘辛煮

### 材料

じゃがいも  
たけのこ  
小松菜  
醤油  
砂糖  
みりん



### 作り方

- 1) ジャガイモは皮をむき、好みで切る
- 2) 茹でたけのこは好みで切る
- 3) 鍋に水・醤油・砂糖を入れ、じゃがいもとたけのこを入れて煮込む
- 4) 仕上げにみりんを回し入れ、人に立ちしたら出来上がり。
- 5) 最後に茹でた小松菜を添える

\* 残った野菜は醤油・砂糖・みりん煮込みと美味しい。

\* お稲荷さん用の油揚げを煮込んだあとの汁で、野菜を煮てもなかなか美味しい

## 大根と里芋の素揚げ

### 材料

大根

里芋

いんげん



### 作り方

- 1) 大根とさといもは素揚げする
- 2) インゲンはゆでる
- 3) 仕上げた野菜に大根おろしをのっけ、インゲンを添える

\* 大根は、生に近いくらいの硬さが美味しいので、揚げすぎないように！

## じゃがいものきんぴら

### 材料

ジャガイモ

ブロッコリー



### 作り方

- 1) じゃがいもは好みの大きさに切り、ひたひたの水に蒸し煮にする
- 2) ブロッコリーは下茹でする
- 3) 柔らかくなったら、水分を捨て、醤油とみりんを入れて一煮だちさせる
- 4) こぶき芋状態になったらブロッコリーを入れて和える

## じゃがいものカレーソテー

### 材料

ジャガイモ  
コーン缶  
スナップインゲン  
カレー粉  
塩  
胡椒



### 作り方

- 1) ジャガイモは好みの大きさに切って蒸かす
- 2) スナップインゲンはゆでる
- 3) フライパンに油を薄く敷いてジャガイモとコーン缶を炒め、塩、胡椒、カレー粉で味を調える
- 4) スナップインゲンを入れてできあがり

\*油でなくバターで作っても香ばしくて美味しい!

\*ジャガイモはスライスにすると蒸かす必要がなく早く出来上がる!

## かぼちやの巾着

### 材料

かぼちや  
バター  
ごま



### 作り方

- 1) かぼちやを蒸し器で蒸す (かぼちやを小さくカットすれば、蒸しあがる時間も短縮できる)
- 2) 熱いうちにかぼちやをつぶして、バターを少々落とし、粒が残るほどに混ぜ合せ、サラップで巾着をつくり冷ます
- 3) 仕上げにゴマをふりかけます

\* さつまいもでも美味しくできます!

\* 写真はかぼちやとさつまいものミックスです!