



Hokkaido Tokachi Shimizu

北海道・十勝清水 森田農場のじゃがいも

2021年は、5月から続いた干ばつと高温で、全道的にじゃがいもの収量は下がりましたが、標高200mにあるうちの畑では逆にダメージが少ない年でもありました。旬の味覚をご賞味ください！

＜お届けする品種＞



←○ 「とうや」ずんぐりむっくりと丸い形。芽が浅く、皮をむきやすいのが特徴です。長期保存もできます。

○ 「ホっカイコガネ」細長くて煮崩れしにくいおいも。メイクインに近い「十勝メイク」とも呼ばれています。→ 保存するほど果肉がコガネ色になってきます。



美味しく召し上がっていただくための3つのポイント

① 光を当てないで！

じゃがいもは光を浴びると皮に「グリコアルカロイド」という「エグ味」の成分ができてしまいます。できるだけ新聞をかけたまた、風通しの良いところで保存してください。

② 土は落とさないで！

一見色黒に見えますが、これは豊かな黒土で育った証拠です。この土はおいしさを保つために大切です。できるだけ調理する直前まで洗い落とさないでください。

③ 皮をむいたらすぐに料理！

でんぷんが多いため、皮をむいたまま放置すると茶色く変色してしまいます。皮をむいたらすぐに調理するか、水につけてください。ただ、水にさらしすぎると風味が逃げますのでほどほどに。

※ なお、じゃがいもの内部に空洞あるいは褐色の点がある場合があります。これは「中心空洞」と言われるもので病気ではありません。空洞の部分避けてお使いください。



おすすめの食べ方

今回お届けするじゃがいもは、さまざまな大きさが混ざっています。大きさに応じて、食べ方を工夫してみてください！



Sサイズ（50g～80g） キレイに洗って、半分～4つ割に切ってフライパンに並べ、ひたひたのサラダ油を注いでじっくり中火で素揚げにします。

Mサイズ（80g～150g） 洗ってから丸ごと20～30分ゆでるか、蒸します。圧力鍋だと8～10分加熱します。そのままバターと自然塩を付けて食べるのがいちばんおすすめ！塩辛も合います

Lサイズ（150gより上） 皮をむいて使うお料理に。カレーや煮物やポテトサラダなどにお使いください。

(株)A-Netファーム十勝 森田農場

〒089-0356 北海道上川郡清水町町帯南2線106-2

TEL&FAX 0156-63-2789

ホームページ <http://www.azukilife.com> ※「森田農場」で検索してね。

MORITA BEANS HOKKAIDO





じゃがいもおすすめレシピ 「人気レシピオリンピック」！！

過去に紹介してきたレシピの中から、評判の高かった世界のレシピをご紹介します。



Sweden 「ヤンソンさんの誘惑」

その昔、菜食を義務づけられていたヤンソンさんが、誘惑に負けてこの料理を口にしてしまったとか・・・。ツナ缶でつくっていますが、本場のアンチョビやオイルサーディンなどでも。

材料（4人分）：じゃがいも 大4個（約600g） たまねぎ 1個 牛乳100cc

生クリーム 100cc アンチョビフィレ 小1缶 バター適量 パン粉少々 塩、こしょう少々

- ① じゃがいもは皮をむき、3mm程度の細切りにします。たまねぎは薄切り。
- ② 耐熱容器にバターを塗りじゃがいもの半量を敷き、その上にツナとたまねぎを載せ、さらにじゃがいもを載せます。
- ③ 上からツナの漬け汁と牛乳、生クリームをかけ、塩・こしょうで調味します。
- ④ パン粉をかけて、200℃のオーブンで40分から50分程度焼きます。



Korea 「じゃがいもとニラのチヂミ 『秋のソナタ』」

チヂミは韓国風のお好み焼き。じゃがいもは半分は細切りに、半分はすりおろしてシャキシャキ感ともちもち感の両方を出します。甘酸っぱいタレでいただくピリ辛のチヂミは、ちょっと切ない秋の雰囲気にとったり・・・？

材料（4人分）：じゃがいも中2個（約300g） たまねぎ 半個 豚薄切り肉 100g ニラ 1わ

卵 1個 片栗粉 大さじ4 水 カップ1/2 キムチ お好みで（50g~100g程度）

（漬けダレ）醤油 大さじ2 砂糖 大1 酢 大1 ごま油 大1 おろしにんにく 小1 ラー油 小さじ1/2

- ① じゃがいもは皮をむき、1個は細切りに、もう1個はすりおろします。たまねぎは薄切りに、豚肉は細切りにしてキムチの漬け汁で和えておきます。ニラは3cmほどに切り、キムチも細切りに。
- ② ①の材料をボールに入れ、カップ1/2の水で溶いた片栗粉と、卵を加えよくまぜます。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を薄く敷き、②のタネを入れて焼きます。大きく広げても良いし、8cm程度の小さなものを何枚かつくってもよい。焦がさないように火加減を調節しながら、両面を焼き、中まで火が通ったらできあがり。混ぜて置いた漬けダレをかけていただく。



牛肉の肉じゃが

日本を代表するおふくろの味。油もだしも使わず、牛肉のうまみを生かした肉じゃがです。だからこそ、牛肉の味にはこだわりたい。できるだけ国産の牛肉で、薄切りのばら肉を使いましょう。

材料（4人分）：牛肉（薄切り） 200g じゃがいも 中2個（約300g）

玉ねぎ 1/2個 しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ2 砂糖 大さじ1

みりん 大さじ2 水 カップ1/2 + カップ1 こしょう 少々

- ① じゃがいもは皮をむき乱切り。玉ねぎは薄切りに。牛肉は3cm幅に切る
- ② 厚手の鍋に水カップ1/2としょうゆ、酒、砂糖を入れ、強火で煮立てたところに牛肉を入れます。はしで混ぜながら、牛肉の色が変わったところで肉だけを取り出します。
- ③ ②の鍋に水カップ1とみりんを加えて強火で熱し、煮立ったらじゃがいもと玉ねぎを入れ、弱火から中火にして10分ほど煮ます。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、②で取り出した肉を戻し入れ、さっと火を通してできあがり。お皿に盛り付けたときに、こしょうを少々振る。

