

10/2

# アアの そうなの 料理の カラクリ

◇38◇

吉田 清彦

ジャガイモにはさまざまな品種があるが、一般に出回っているのは、男爵とメークインの二種類である。

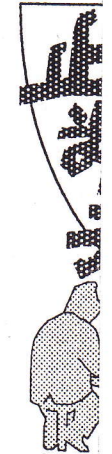
丸型でゴツゴツしているのが男爵で、長細くてツルンとしていて、やや白っぽいのがメークインである。

料理法もそれぞれ異なり、ホクホクとした男爵は、マッシュポテトやコロッケなどに向き、煮崩れしにくいメークインは、肉ジャガなどの煮物に向いている。

ポテトサラダの作り方に入る前に、ジャガイモを料理するときに必要な一般的な知識を幾つか説明しておこう。

## ポテトサラダをつくる

(上)



まず、皮について  
であるが、一般に根

菜類は皮の部分のほうに食物繊維や栄養分がより多く含まれる(つまり、その分、おいしい)ことは、すでに何度か書いてきた通りである。

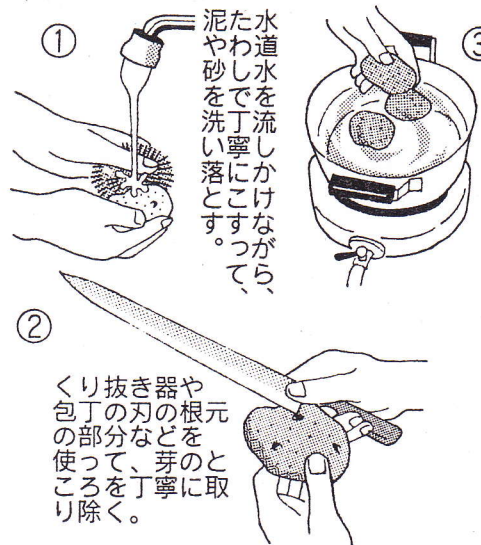
ジャガイモは、正確にいうと根ではなく地下茎なのだが、同じように皮つきで料理したほうが、断然おいしい。煮たり、いためたり、揚げたりという場合には、皮つきで料理して、皮ごと一緒に食べればよい。

### 皮つきのほうが美味 芽は丁寧に取り除く

マッシュポテトや粉吹きイモ、あるいはポテトサラダなどの場合は、皮つきのままゆでたあと、皮を取って仕上げればよい。

もちろん、皮のところには泥や砂がついているので、最初、水道水を流しかけながら、たわしで丁寧にごすって、泥

皮はむかずに、皮ごとゆでていく



① 水道水を流しかけながら、たわしで丁寧にごすって、泥や砂を洗い落とす。

② 元と取り根をのり器の芽抜き刃を、丁寧に分てをくり部を除去する。

などを十分に洗い落としておく必要があるのは言うまでもない。

次に、芽についてであるが、この部分にはソラニンという毒素が多く含まれているので、へり抜き器などを使って、丁寧に取り除いておかなければいけない。

包丁で皮をむいたり、切ったりしたあと、そのまま放っておくと、切り口がすぐに黒ずんでくる。

これを抑えるには、切り口が直接空気にさらされるのを防ぐとよい。したがって、時々水道水を流しかけながら切っていくか、あらかじめ水を入れたボールを用意しておいて、切るはなからその中に落とし込んでいけばよい。

(家事としての男の手料理 主宰)

10/9



今回は、ジャガイモを料理するうえで基礎的な知識について説明した。

今回は、実際にポテトサラダをつかっていくことにする。用意する材料は、二三人前で、だいたい次のようになる。

ジャガイモ（マークインより男爵のほうがよい）中二個（約三百g）、ニンジン二分の一本（約百g）、タマネギ四分の一個（約五十g）、キュウリ一本（約百g）、柿四分の一個、塩、こしょう少々、砂糖少々、マヨネーズ六十cc。

まず、ニンジンは縦に四つ切りにして、小口から薄く切

# アアのか そうなの料理のカラクリ

◇39◇

吉田 清彦

## ポテトサラダをつくる (下)

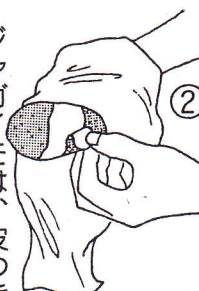
り、塩を加えた湯でゆでたあと、ザルにあけて水気を切っておく。

タマネギは薄切りし、塩を加えて軽くもんで水にさらし、そのあと、布巾（ふきん）に包んで絞って水気を取る。

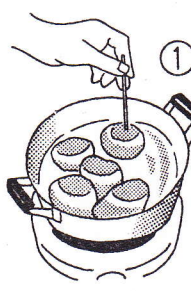
キュウリは、両端を一センチほど切り落とし、まな板の上に置いて板ずりしたあと、小口から薄切りする。そのあと、軽くもんで水気を出し、ふきんに包んで絞って水気を抜く。

柿は皮をむき、小さめのたんざくに切っておく。（柿は、普通あまり使わないが、ポテトサラダによく合う。リング

ゆであがいたら熱いうちに皮をむく。直接手で持つと熱いので布巾で持つとよい。



ジャガイモは、皮つきのまま水からゆでていき、竹串や箸がスッと通るまでゆでる。



ツと通るようになったらジャガイモを取り出し、熱いうちに皮をむいていく。

## 冷蔵庫で半日ほど寝かしてから出す

やバナナを同様に切ったものでもよい）

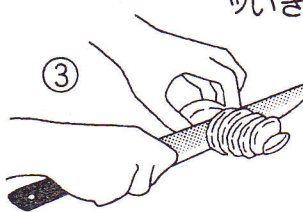
ジャガイモは、たわしでこすって泥をよく落としたりあとの皮つきのまま、水からゆでていく。

竹べし、または箸（ほし）を刺してみて、抵抗なくスッと薄く切るか、②一棧角の贅

皮をむくときに、直接手でもつと熱いので、ふきんで包むようにしてジャガイモを持つとよい。

皮をむいたジャガイモは、まだ熱いうちに、①一〜三センチ角の贅に薄く切るか、②一棧角の贅

材料すべてをボールに入れ、しゃもじでザックリと混ぜていく。



ガチャをむいたジャガイモは、熱いうちに切っていく。

（さじ）の目に切るか、または、③しゃもじでつぶして、マッシュポテトにする。

ジャガイモの下ごしらえが終わったら、大きめのボールにすべての材料を入れ、塩・コショウ、砂糖、およびマヨネーズを加えて、しゃもじでザックリと混ぜていく。

すべに食べるのでなく、できれば、冷蔵庫で半日寝かしたほうが、全体に味がなじんで、よりおいしく食べられる。

（家事としての男の手料理主 幸）