

◆ 料理名 北海道発！ おじゃがの酢の物

◆ 氏名 渋谷 純華 (自営)



◆ コメント

北海道といえば「じゃが芋」ですが、ふかして食べるのが一般的です。もともと酢の物やピクルスをはじめ、すっぱいものが大好きだった事もあり、北海道らしい酢の物ができないか考え、シャリシャリとした食感を楽しめる料理を考えました。

◆ 4人分の材料

じゃが芋・・・・・・・・・・ 1個
酢・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
★ 食塩・・・・・・・・・・ 1つまみ
生姜・・・・・・・・・・ 1/2カケ
青じそ・・・・・・・・・・ 1枚

◆ つくり方

- ① じゃが芋は極薄切りにしてから千切りにし、水が透明になるまで水を取替えながらさらしておき、熱湯でサッと茹でる。生姜、青じそは千切りにしておく。
- ② ★の調味料をあわせた物に①の熱いままのじゃが芋を加えて味をしみ込ませ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 器に盛って青じそを飾る。

◆ 栄養士からのコメント

デンプンの少ない新ジャガで作りたい一品です。千切りの細さがポイントです。白菜の茎の部分やりんごの千切りと一緒にドレッシングをかけても良いですね。しゃきしゃき野菜とともに作ってはいかがでしょう。