

インカのめざめ で作る

＝ じゃがいもとにんじんのきんぴら ＝



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 1個、 にんじん 1/4 本
鷹の爪 1/2 本、 サラダ油 適量、 しょう油 大1、
みりん 大1、 ごま油 少々

【作り方】

- 1 じゃがいも、にんじんを棒状に切る。鷹の爪は輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて火にかける。香りが出てきたら、じゃがいもとにんじんを加え炒める。
- 3 じゃがいもに透明感が出てきたらしょう油、みりんで調味して炒めあげ、ごま油を加えて一混ぜし、仕上げる。



インカのめざめ でつくる

= ジャがいもの素揚げ =



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 小さめのものを適量、
サラダ油 適量、 塩 適量、 コショウ 適量

【作り方】

- 1 皮付きのじゃがいも(大きいものは適当なサイズにカットしたものを)を130℃のサラダ油で8分くらい揚げる。
- 2 塩コショウで調味する。



インカのめざめ でつくる

＝ ポテトまんじゅう ＝



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 中1個
とろけるチーズ 30g
塩・コショウ 少々

【作り方】

- 1 じゃがいもは熱がとおりやすいように小さめに切り、電子レンジで3分くらい加熱する。
- 2 じゃがいもがやわらかくなったらすり潰し、チーズを加えて混ぜる。塩・コショウで味付けする。
- 3 フライパンに油をうすくのばし、カリッと焼く。



インカのめざめ でつくる

＝ ポテトコロッケ ＝



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ)
塩・コショウ
小麦粉・卵・パン粉・サラダ油 適量

【作り方】

- 1 じゃがいもを茹で、皮をむき、つぶす。
- 2 塩・コショウで味付けし、俵型に成形する。(お好みで、炒めたタマネギ(みじん切り)・挽肉を加える。)
- 3 小麦粉、卵、パン粉を付け、170 のサラダ油で揚げる。



インカのめざめ で作る

＝ ビシソワーズ ＝



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 中2個、たまねぎ 1/4個、
コンソメスープ 1カップ、バター 10g、塩こしょう 少々、パセリ等

【作り方】

- 1 じゃがいも、玉ねぎをスライスする。
- 2 じゃがいもはレンジで約1分間加熱し、鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、じゃがいもを加え、さっと炒める。
- 3 2にコンソメスープ(1カップ)を加え、じゃがいもの形がつぶれるくらいまで煮る。塩・コショウで味をととのえ、牛乳(1カップ)を加える。
- 4 ミキサーにかけ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。お好みでパセリ等をトッピングする。



インカのめざめ でつくる

≡ スイートポテト ≡



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 中3個、グラニュー糖 50g、
卵黄 2個、コンデンスミルク 大1、バター(無塩) 20g、
卵 適量

【作り方】

- 1 じゃがいもを電子レンジで3分くらい加熱する。
- 2 加熱したじゃがいもの皮をむき、フォークなどでつぶす。
- 3 (2)にグラニュー糖、卵黄、コンデンスミルク、室温にもどしたバターを順に加えて、そのつどよく混ぜる。
- 4 (3)を銀ホイルなどにパレットナイフなどで中央がこんもりと高くなるように詰める。
- 5 卵を溶いて、(4)の表面にはけで二度塗りし、180 のオーブンで約20分、色よく焼く。

インカのめざめ でつくる

= ジャがいも御飯 =



【材 料】

(米 2合の場合)

じゃがいも(インカのめざめ) 適量、 塩 小さじ1、
日本酒 大さじ1

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切る。
- 2 米をとぎ、じゃがいも、塩、日本酒を入れ、
水は米の量に合わせた分量で炊く。



インカのめざめ でつくる

= 茶巾ぽてと =



【材 料】

じゃがいも(インカのめざめ) 300g、バター 大3、
砂糖 大3、牛乳1/4カップ、抹茶 小1/2

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき、熱湯で茹でる。
- 2 芯まで火が通ったら、湯を捨て、熱いうちにバター・砂糖・牛乳を混ぜる。
- 3 弱火で軽く練り、7等分し、そのうちの1つに水で溶いた抹茶を混ぜる。
- 4 3の抹茶ぽてとを残りの6等分に乗せ、ひとつずつぬれぶきんで茶巾しぼりにする。

