

プロが選んだこだわり青果

ながさき **市場** じまん

長崎市中央卸売市場が
オススメする
長崎のおいしい
ジャガイモです。

おいし〜! ビタC! 美肌じゃが

あいち丸



アイユタカ

ビタミンCが
豊富

丸くて美しい
外見

クリーミーな
味わい

柔らかな肉質なので
短時間で
調理可能

長崎市中央卸売市場

〒851-0134 長崎市田中町279番地4

tel.095-839-6111 fax.095-839-6234

<http://www.nagasaki-ichiba.jp/>

「ながさき市場じまん」第2弾「長崎 あい丸」 レシピ集



じゃが芋の肉巻き

材料(4人分)

じゃが芋(アイユタカ)	2個
豚肉(もも薄切り)	120g
大葉	8枚
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
梅干し	1個(大)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々
付け合せ	
きゃべつ	140g
人参	20g

作り方

じゃが芋はラップをしてレンジにかけ、皮を剥いておく。2個のじゃが芋をそれぞれ4等分に切る。梅干しをすり鉢ですり、肉を広げ梅を塗る。その上到大葉を敷き、じゃが芋をおき手前から巻く。表面にこしょうをふる。これに片栗粉を付けておく。の肉巻きを油で、中火にして黄金色に焼く。きゃべつ、人参は千切りにして、水に放つ。のすり鉢に酢、砂糖を加え混ぜ、の水切りした、きゃべつ、人参を和える。

1人分のエネルギー 176kcal ・食物繊維 12.4g

*アイユタカのビタミンCは通常のじゃが芋の1.5倍。
調理方法もバラエティに富む。



じゃが芋のカレーマヨネーズ和え

材料(4人分)

じゃが芋	2個
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
酢	少々
塩	少々

作り方

じゃが芋は茹でて、つぶしておく。カレー粉は炒っておく。これをマヨネーズと合わせておく。のじゃが芋に、カレーマヨネーズ、酢、塩で調味する。

1人分のエネルギー 89kcal



じゃがスコーン

材料(8個)

じゃが芋	2個
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	12g
砂糖	20g
ショートニング	25g
ヨーグルト	大さじ1

作り方

じゃが芋は茹でてつぶしておく。薄力粉、ベーキングパウダーはふるいにかける。ボールにじゃが芋、薄力粉、砂糖、ショートニングを加え、手でボロボロになるまで混ぜる。の生地をヨーグルトで調整し、型で抜きオープン180°で25分位で焼く。

1個分のエネルギー 41kcal



キムチ入り肉じゃが

材料4人

じゃが芋	400g
人参	120g
玉葱	200g
牛肉(細切れ)	240g
こんにゃく	130g
エリンギ	100g
キムチ	100g
グリーンピース(缶詰)	大さじ2
出汁	500cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ2

作り方

じゃが芋は皮を剥き大きめに切る。人参は乱切り。玉葱はくし型に切る。こんにゃくは手でちぎり、茹でる。エリンギは繊維に添って切る。鍋に油を入れじゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、エリンギを炒める。の材料に出汁を加え煮る。八分どおり煮たらAの調味料、牛肉を加え、味を染みこませて、キムチを入れる。色どりにグリーンピースを飾る。

1人分のエネルギー 345kcal



じゃが芋とちりめんのご飯

材料(4人分)

米 C 2(360g)
 じゃが芋 1個(150g)
 A ちりめん 大さじ4
 酒 大さじ1
 水 480cc

作り方

米は洗っておく。
 じゃが芋は皮を剥きサイコロ状に切る。
 炊飯器に とAを加えて炊く。

1人分のエネルギー 346kcal



簡単じゃが芋ドーナツ

材料(10個分)

じゃが芋 2個(大)
 ホットケーキミックス 200g(1袋)
 卵 1個
 バター(無塩) 10g
 牛乳 大さじ1~
 揚げ油

(作り方)

じゃが芋は茹でてつぶしておく。
 卵は溶いておく。バターはとろかしておく。
 ボールにホットケーキミックス、卵、バターを加え
 牛乳で生地を調整する。
 の生地を型で切り取り、160 ~ 170 の
 油でこんがり揚げる。

1個分のエネルギー 161kcal



じゃが芋のカナッペ

材料(1個分)

じゃが芋 1個
 クリームチーズ 20g
 アスパラガス(茹でる) 1本

作り方

じゃが芋はラップしてレンジに3~4分かける。
 のじゃが芋を2~3等分に切る。その上にチーズ
 アスパラガスを飾る。

1個分のエネルギー 202kcal



じゃが芋の梅肉和え

材料4人

じゃが芋 2個(大)
 梅干 1個(大)
 青しそ 3枚(大)
 天つゆ 小さじ1/2

作り方

じゃが芋は皮を剥き、千切りにして水に放つ。
 このじゃが芋をサッと湯とうしする。
 梅は包丁で叩き、天つゆでのばす。
 青しそは千ざりにする。
 のじゃが芋を の梅で合える。上から青しそを
 飾る。

1人分にエネルギー 67kcal



豆乳入りじゃが冷製スープ

材料(4人)	
じゃが芋	3個(大)
玉葱	1個
バター	大さじ1
ニンニク	1片
豆乳	100cc
スキムミルク	大さじ2
昆布茶	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小ねぎ	2本
水	C3

1人分のエネルギー 189kcal

作り方

じゃが芋は皮を剥き、大きめの乱切り、玉葱は薄切り、ニンニクはみじん切り、ねぎは小口切り、鍋にバター、ニンニクを入れ弱火にかけてニンニクの香りをだし玉葱を加え、しんなりするまで炒める。更にじゃが芋を加えて炒める。
 の材料に水を入れて軟らかく煮る。スキムミルクを のスープでのばし入れる。昆布茶を加える。
 の粗熱を取り、ミキサーにかける。これを鍋に戻し豆乳を入れて沸騰させないように温め、塩、こしょうで調味する。
 のスープを冷やしこれを器に盛って小ねぎを散らす。

粉ふき芋

材料(2個分)

じゃが芋 2個
 バター 大さじ1

1個分のエネルギー 174kcal

作り方

じゃが芋はラップをしてレンジで3~4分かける。のじゃが芋に十文字の切れ目をいれ、バターをのせる。

(作者の紹介)

川端 秀美

- ・ 栄養士
- ・ 「日本ベジタブル&フルーツ マイスター」(野菜のソムリエ)
- ・ 長崎市中央卸売市場の出前講座講師