

## 夏野菜をおいしく食べましょう！ …じゃがいも編

じゃがいもは、その品種の特徴を生かして、何にでも使える食材です。今回のレシピで使うには、「男爵」や「とうや」など、固めの品種がおすすめです。

### 《じゃがいもの甘辛煮》



#### ◆材料(4人分)

|            |      |
|------------|------|
| じゃがいも(とうや) | 500g |
| ごま油        | 25cc |
| 砂糖         | 35g  |
| いりごま       | 10g  |
| 醤油         | 40cc |

#### ◆作り方

- ① じゃがいもは一口大の大きさに切る。
- ② ①のじゃがいもを鍋に入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れ、火にかける。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら湯を捨てる。
- ④ ③に砂糖、醤油を入れ少しぐつぐつ煮て、ごま油を入れて調味料を馴染ませる。
- ⑤ 調味料が馴染んだら、いりごまを入れて出来上がり。

…ひとことポイント…

◆じゃがいもによっては、くずれやすいのでゆで過ぎないように。

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子