



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「じゃがいもを食べよう！」

6月放映分レシピ



豚肉と新じゃがいものバルサミコ酢煮

材料(2人分)

作り方

豚肩ロース肉(角切り)・・・250g
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・少々
 新じゃがいも・・・2個(200g)
 たまねぎ・・・1/2個(100g)
 赤ピーマン・・・1/2個(70g)
 A バルサミコ酢・・・大さじ2
 水・・・カップ1
 しょうゆ・・・大さじ1/2
 サラダ油・・・大さじ1/2
 ローズマリー・・・2～3枝

肉は3cm角に切り、塩・こしょうをする。
 新じゃがは、よく洗って皮をこそげ、2cm角に切り、水にさらして、水気を切る。
 たまねぎ・赤ピーマンも、2cm角に切る。ローズマリー1枝を、2cmに切る。
 厚手の鍋に、油を熱し、肉の全面に焼き色をつける。A・新じゃが・赤ピーマン・たまねぎを加え、沸騰したら、アクをとり、ふたをして弱火にし、20分ほど煮る。
 煮汁が少なくなったら、ふたを取って、強火にし、鍋をゆすりながら、汁気をとばしてつやを出す。
 盛りつけて、ローズマリーを飾る。



新じゃがと鶏肉のスープ煮

材料(4人分)

作り方

新じゃがいも・・・300g
 とりもも肉・・・1枚(300g)
 塩・こしょう・・・各少々
 グリンピース・・・100g
 ローズマリー・・・1枝
 にんにく・・・1片
 C 固形スープの素・・・1個
 水・・・カップ1.5
 オリーブ油・・・大さじ1
 塩・こしょう・・・少々

新じゃがは、よく洗って、皮つきのまま、半分か、4分の1に切る。
 鶏肉は3～4センチ角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
 にんにくはみじん切りにする。
 厚手の鍋にオリーブ油とにんにく、ローズマリーを折って入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
 鶏肉を入れて、中火で炒める。色が変わったらじゃがいもを入れ、2～3分炒め、Cのスープを加える。
 沸騰したら、アクをとり、グリンピースを加え、ふたをずらして、中火で15分煮る。
 じゃがいもがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。



新じゃがの味噌そば煮

材料(4人分)

作り方

新じゃがいも・・・400g
 とりひき肉・・・100g
 サラダ油・・・大さじ1
 だし汁・・・カップ2
 B 砂糖・・・大さじ1.5
 酒・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 みそ・・・大さじ3
 C かたくり粉・・・大さじ0.5
 水・・・大さじ1

新じゃがは、よく洗って皮をこそげ、大きいものは、一口大に切る。水にさらして、水気を切る。
 鍋に、油を熱し、をなじむまで炒める。だしを入れ、肉を入れてほぐす。
 沸騰したら、アクをとり、Bを加えて、中火で10分、いもがやわらかくなるまで、煮る。
 みそをだし汁で溶きながら入れ、全体がなじむまで2～3分煮る。
 Cでとろみをつけ、盛りつける。



スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

作り方

じゃがいも・・・50g
 たまねぎ・・・1/8個
 赤ピーマン・・・1/8個
 黒オリーブ(種抜き)・・・3個
 卵・・・2個
 塩・・・小さじ1/8
 こしょう・・・少々
 オリーブ油・・・大さじ2と1/2

じゃがいもは皮をむき、小さめのいちょう切りにする。たまねぎ・赤ピーマンは7～8mm角、黒オリーブは5～6mm角に切る。
 フライパンにオリーブ油大さじ2とじゃがいもを入れ、中火にかける。油が熱くなってきたら、ふたをして弱火にし、じゃがいもがやわらかくなるまで、蒸し煮にする。
 たまねぎ・赤ピーマン・黒オリーブを加えて炒め、火を止める。
 卵は割り、塩・こしょうしてよく混ぜる。を混ぜる。
 フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて、あたためる。を流し入れ、全体を混ぜながら半熟にする。半分に折り、途中裏がえして、中まで火を通す。
 粗熱がとれたら、放射線状に4等分する。



タピオカミルクティゼリー

材料(6個分)

作り方

タピオカ(小粒)・・・大さじ1
 (10g)
 ゼラチン・・・小さじ2(6g)
 水・・・大さじ3
 牛乳・・・300ml
 紅茶の葉・・・大さじ1
 砂糖・・・40g
 生クリーム・・・100ml

準備 ゼラチンは、分量の水にふりいれ、15分以上おく。
 タピオカはたっぷりの湯で、弱火で20～30分ゆでる。周りが透き通り、中心に白い点が残るくらいになったら、冷水にとって冷まし、型に入れる。
 鍋に牛乳と紅茶の葉を入れ、中火にかける。沸騰したら、弱火にし、2～3分煮出す。火を止め、砂糖を加えて溶かす。
 を茶こしでボールにこしいれ、ふやかしたゼラチンを入れ、完全に溶かす。生クリームを加えて溶かす。
 ボールの底を冷水にあて、混ぜながら冷ます。とろみがついたら、型に等分に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(約1時間)
 型を、50度くらいに湯に3～5秒つけて、皿をあて、逆さにふって取り出す。