

ジャガイモ その2

2017/06/23

ジャガイモと言えば、肉じゃが。
これ以上簡単なのではない、という肉じゃが作りに挑戦します。
また、阿南農業支援センターの方が、これも使ってみて欲しい、と、葉わさびを手配してくれたので、それを使って葉わさびのおひたしを作ります。

簡単肉じゃが

出汁も、水も使わずに、野菜の水分で煮込む。
肉は、牛だけ、または、豚だけでも可。

材料（6人分）

牛肉（薄切り）： 150g
豚肉（薄切り）： 150g
ジャガイモ： 6個
タマネギ： 2個
ニンジン： 1本
しょう油： 大さじ3
砂糖： 大さじ4
酒： 大さじ2
油（オリーブオイル）： 大さじ1

1. 肉は一口大に切る
2. タマネギはくし形に、ジャガイモとニンジンは皮をむいて乱切りにする
3. 鍋に油を熱し、肉を炒め、砂糖、しょう油、酒を入れる
（すき焼きの要領で、味はちょっと濃いめに）
4. タマネギ、ジャガイモ、ニンジンを鍋に入れ、ふたをして20分中火で煮る
（途中数回、鍋の底からかき混ぜ、焦げ付きそうなら火を弱める）

カニかまの酢の物

かに風味かまぼこをほぐして、酢の物のネタに。
キュウリとワカメを三杯酢で味付け。

材料（6人分）

カニかま： 1パック（70g）
キュウリ： 1本
塩蔵わかめ： 30g
酢： 大さじ1
みりん： 大さじ1
しょう油： 大さじ1

1. キュウリは小口切りの薄切りにして塩少々（分量外）をしてしばらく置く
2. ワカメはもどして、一口大に切る
3. 酢・みりん・しょう油を混ぜて調味液を作る
4. キュウリの水を絞り、ワカメとほぐしたカニかまを加えて、調味液で和える

葉わさびのおひたし

かるくゆでて、少量の塩でもむと、独特の辛みが出る。
ゆでるのではなく、沸騰前の湯にくぐらせるくらいの感じ。

材料（6人分）

葉わさび： 100g

塩： 少々

しょう油：少々

1. 葉わさびを3cmに切り、80℃の湯で20秒ゆでる
2. 水を切って、塩を振り、よくもむ
3. しょう油をかけて味がなじむまでしばらく密閉しておく