



もったいない! 食品ロスを減らそう!

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

～じゃがいも～

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校に

ご協力いただき掲載します。今回のテーマは「じゃがいも」です。

じゃがいもの皮むきは、火入れしてからの方が簡単に薄く皮を剥くことができ、廃棄を減らす観点からおすすめです。丸のまま茹でるとおいしさが残りやすいですが、半分にカットして茹でると時間が短縮できます。

茹でたじゃがいもは、潰してポテトサラダやコロッケにしたり、煮物が煮あがる直前に剥いたじゃがいもを入れて味を含ませるなどの活用方法があります。今回は、茹でたじゃがいもを使った料理をご紹介します。

じゃがいもは皮つきで食べることが珍しくはない食材ですが、芽やその周辺には毒素が多く含まれているので取り除かなくてはなりません。近年、じゃがいもによる食中毒事例が報告されています。じゃがいもは、光に当たると緑色に変色することがあります。緑色に変色した箇所には芽と同じ毒素が含まれているので、確実に取り除いて調理するようにしましょう。



芽が出たじゃがいも (左) と緑化したじゃがいも (右)

ポイルポテトの クリームチーズソース (2人分)



材料	分量
じゃがいも	1個 (150g)
クリームチーズ	40g
牛乳	50g
パン粉	15g
オリーブオイル	小さじ2
タバスコ	数滴
塩	少々
胡椒	少々

チーズ好きや、ちょっとした酸味がお好きな方におすすめです。

作り方

- 1 半分にカットしたじゃがいもを水から茹でます。火が通ったら皮を剥いて好みの大きさにカットします。
- 2 じゃがいもと胡椒以外の食材をハンドブレンダーやミキサーでしっかりと混ぜ合わせます。
- 3 2を50℃程度の湯せんで温めて少し置きます。とろみが出たら湯せんから外します。
- 4 カットしたじゃがいもにソースをかけ、胡椒を振ったら出来上がりです。

ポイルポテトの オーブン焼き (2人分)



材料	分量
じゃがいも	1個 (150g)
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
パセリ (乾燥)	少々

スライスしたマッシュルームや玉葱、ベーコンなどをのせると、豪華な1品になります。

Point! 茹でてから焼くことでじゃがいもの甘さと凝縮したおいしさが両立できます。

作り方

- 1 半分にカットしたじゃがいもを水から固めに茹でます。火が通ったら皮を剥いて好みの大きさにカットします。
- 2 じゃがいもを耐熱皿に並べてオリーブオイルを回しかけます。
- 3 オーブントースターの低温で10分程焼きます。
- 4 塩、胡椒、パセリを振ったら出来上がりです。