



東区の  
ば れい しよ  
馬鈴薯を使った

料理アイデアコンテスト

入賞レシピ集



新潟県立大学の  
学生が考案した  
新しい料理だよ

平成30年度  
東区自治協議会提案事業



【協力】JA新潟市  
【制作】東区自治協議会  
【事務局】新潟市東区役所地域課  
TEL 025-250-2110



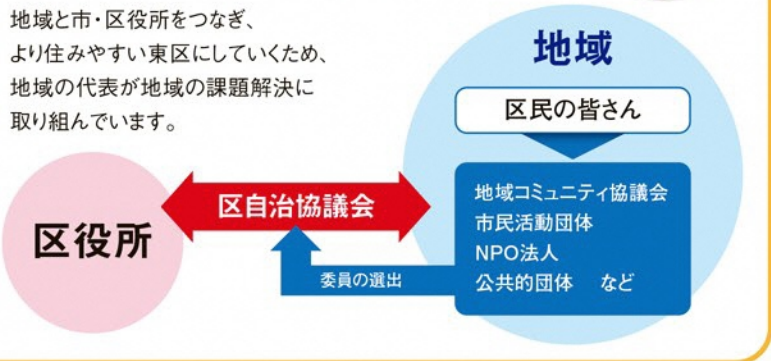


東区自治協議会では、東区特産の農産物の知名度を高め、生産者や区民に誇りを持ってもらうことを目的とした「東区の農産物魅力発信事業」を実施しています。その事業の一環として、新潟県立大学の学生を対象にした料理アイデアコンテストを実施し、東区特産の馬鈴薯(じゃがいも)を使った新しい料理を考案してもらいました。このレシピ集では、コンテストに応募された55作品の中から入賞作品に選ばれた8作品の料理アイデアを掲載しています。



### 東区自治協議会の役割

地域と市・区役所をつなぎ、より住みやすい東区にしていくため、地域の代表が地域の課題解決に取り組んでいます。



※このレシピ集は、新潟県立大学の学生が考案したアイデアを元に、料理研究家の石田恭子先生はじめ、食生活改善推進委員協議会東支部の皆さまからご協力をいただきながら制作しました。

本冊子のレシピは、コンテスト入賞作品に若干のアレンジを加えているものがあります。

## 東区ば れい しよの馬鈴薯は

### 【品種】男爵いも



JA新潟市全体の約42%が大形地区で生産されています!!

### 【生産量】

平成29年度の  
大形地区の生産量は

**65,000kg**



新潟市での最初の馬鈴薯栽培は、明治時代初期に行った大形地区の井川作之丞氏だと伝えられています。

つやつやした肌の特徴で、「煮てよし、蒸かしてよし、揚げてよし」と調理法も多彩です。市街化が進んだため、栽培面積は全盛期の1/10に減少しましたが、味は変わらず美味しいものが生産されています。

現在は、ほとんど関東に出荷されていますが、市内でもJA新潟市直売所のキラキラマーケットなどで販売されています。





# 馬鈴薯deジャースイーツ

発案者：北村 那由多さん



## マフィン

2個分

### ●材料

じゃがいも(男爵いも)(マッシュ) …… 75g  
 バター …… 10g  
 米粉 …… 50g  
 ベーキングパウダー …… 3g  
 卵 …… 30g  
 牛乳 …… 40ml  
 ハチミツ …… 5g

### 【作り方】

- ① 柔らかく茹でたじゃがいもをすり鉢などでマッシュし、バターは溶かしバターにする
- ② 米粉とベーキングパウダーをボウルで混ぜ合わせる
- ③ ②に卵、牛乳、溶かしバターの順に、一つずつ加え、その都度泡だて器で混ぜる
- ④ ③にハチミツ、マッシュしたじゃがいもを入れ、じゃがいもを潰すように混ぜる
- ⑤ ④を型に入れ、オーブンで、180℃で13分、160℃で12分焼く

## 素揚げチップ

2個分

### ●材料

じゃがいも(男爵いも) …… 1個

### 【作り方】

- ① じゃがいもをスライサーで輪切りし、10分程度水にさらす
- ② 手で数枚ずつ押さえて水を切り、キッチンペーパーで水気をふく
- ③ 170℃の油で揚げ、しばらく触れずに待ち、気泡が少なくなり、パリっとしたら取り出す  
※飾り用の数枚は刻まずにとっておき、ジャーの中には刻んで入れる

## 馬鈴薯クリーム

2個分

### ●材料

じゃがいも(男爵いも)(マッシュ) …… 75g  
 バター …… 10g  
 牛乳 …… 70ml  
 ハチミツ …… 5g

### 【作り方】

- ① すり鉢などでじゃがいもをマッシュし、温かいうちにバターを溶かしこむ
- ② 牛乳を入れ、よく混ぜ合わせ、こし器でこす
- ③ 鍋で温め水分を少し飛ばしなめらかにしながら、途中でハチミツを加える

## いちごジャム

2個分

### ●材料

いちご(越後姫) …… 90g  
 砂糖 …… 6g  
 レモン汁 …… 適量  
 ハチミツ …… 20g

### 【作り方】

- ① いちごに砂糖をまぶし、水分が出るまで30分程度待つ
- ② 中火で火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないよう火加減を調整する
- ③ 焦がさないように、たまに掻き混ぜながら煮詰める
- ④ いちごがやわらかくなったらレモン汁を加えつぶす
- ⑤ お好みのとろみになったら火を止め、あら熱がとれたらハチミツを加え混ぜ合わせる

ジャーを用意し、一口大に切ったマフィン⇒刻んだ素揚げチップ⇒馬鈴薯クリーム  
 ⇒いちごジャムの順に2回繰り返し入れて、一番上に刻んでいないチップを飾ったら完成



今、インスタグラムで写真映えすると人気の“ジャースイーツ”を馬鈴薯と東区で生産している苺で作りました。マフィン、クリーム、チップに馬鈴薯を使用しました。小麦粉ではなく、新潟県特産の米粉を使ったところもポイントです。東区には学生も多いことから、インスタグラムへの投稿で注目が集まることも期待できます。



優秀作品

## 東区産男爵いもと ベーコンのケーキサレ

発案者：石井 美帆さん

### ●材料 18cmの型

じゃがいも(男爵いも)	2個
ベーコン	50g
玉ねぎ	50g
卵	1個
オリーブオイル	大さじ2
牛乳	70ml
塩	1.5g
こしょう	少々
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2
パセリ	少々
粉チーズ	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもとベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で混ぜながらオリーブオイルを加え、牛乳、塩、こしょうを加え、じゃがいもと玉ねぎ、ベーコン(2/3)を混ぜる
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを②に加え、さっくりと混ぜたらクッキングシートを敷いた型に流し込む
- ④ 残りのベーコン(1/3)とみじん切りにしたパセリ、粉チーズを生地に載せ、180℃のオーブンで35分焼いたら完成



甘くない  
塩味のケーキ!



アピール  
ポイント

甘くない塩味のおかずケーキ「ケーキサレ」にじゃがいもをたっぷり入れることで、じゃがいも本来の味が楽しめます。  
今回は細切りのじゃがいもを生地に混ぜ込みましたが、ほくほく感を味わうにはもう少し大きめにカットするのも良いと思います。  
具材を切って、混ぜて焼くだけでできる手軽さも魅力です。



優秀作品

# 1個まるごと! あなたはどっち派!? 和風VS洋風 ジャガカップグラタン

発案者：山口 ひかりさん



## 和風カップグラタン

### ●材料 1人分

じゃがいも(男爵いも)	1/2個
ホワイトソース	35g
餅	25g
明太子	20g
醤油	少々
とろけるチーズ	20g
刻み海苔	適量
青ねぎ	適量

### 【作り方】

- ① ジャがいもを電子レンジでやわらかくし、半分に切る
- ② 中身をくり抜いてホワイトソースと餅、明太子、くり抜いたじゃがいもの中身をつぶして醤油を加えよく混ぜる
- ③ 中身をくり抜いて残ったじゃがいもを器にして、②とチーズをのせる
- ④ トースターに入れてチーズに焼き目がついたら取り出す
- ⑤ トッピングに刻み海苔、刻んだ青ねぎをのせたら完成

## 洋風カップグラタン

### ●材料 1人分

じゃがいも(男爵いも)	1/2個
ホワイトソース	35g
ベーコン	17g
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
パセリ	適量

### 【作り方】

- ① ジャがいもを電子レンジでやわらかくし、半分に切る
- ② 中身をくり抜いてホワイトソースとベーコン、くり抜いたじゃがいもの中身をつぶして塩こしょうを加えよく混ぜる
- ③ 中身をくり抜いて残ったじゃがいもを器にして、②とチーズをのせる
- ④ トースターに入れてチーズに焼き目がついたら取り出す
- ⑤ トッピングにパセリをのせたら完成



アピールポイント

東区の馬鈴薯が和風でも洋風でも合うことをアピールしました。2種類の味があるため、飽きずに丸々1個食べてもらえます。じゃがいもをカップに使っているの、見た目でもじゃがいもが主役であると分かりやすいです!



優秀作品

# じゃがまん

発案者：市村 優衣さん



## ●材料 4個分

じゃがいも(男爵いも) .....	1個
味噌 .....	40g
砂糖 .....	12g
ねぎ .....	10cmほど
サラダ油 .....	少々
サラダ油 .....	小さじ1
薄力粉 .....	50g
強力粉 .....	50g
A ベーキングパウダー .....	1g
ドライースト .....	1g
塩 .....	ひとつまみ
砂糖 .....	1g
お湯 .....	60ml
ごま油 .....	小さじ1
水 .....	100ml

## 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき4等分に切り、鍋で茹でる。茹であがったらお湯を捨て、鍋を火にかけてじゃがいもの水分を飛ばす
  - ② 味噌と砂糖を合わせ、みじん切りにしたねぎを加えて混ぜる
  - ③ ①にサラダ油少々を回しかけ、②を加えて木べらであえる
  - ④ Aを合わせて手で5分こね、ひとまとめにしたら30分休ませる
  - ⑤ ④の生地を4等分して、③の具材を包み、10分休ませる
  - ⑥ ⑤をごま油をひいたフライパンに入れたら、水を入れて蓋をし、蒸し焼きにして水分を飛ばしたら完成
- ※蒸し器を使ってふっくら仕上げることもできます。

ホクホクと  
モチモチの食感!



アピール  
ポイント

じゃがいもがホクホクで食べごたえがあります!  
フライパンで蒸し焼きにすることで  
底がカリッと仕上がって、モチモチの生地との食感の違いを楽しめます!



優秀作品

# もちもちひとくちコロッケ

発案者：叶野 茉優さん

## ●材料 5個分

じゃがいも(男爵いも)	1個	
豚ひき肉	30g	
玉ねぎ	30g	
カレー粉	小さじ1	
塩こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
薄力粉	}	
卵		衣用
パン粉		

## 【作り方】

- ① 豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、カレー粉、塩こしょうを加えタネを作る
- ② 茹でたじゃがいもをつぶし、塩こしょうをふる
- ③ 片栗粉を加えてよく混ぜたじゃがいもで①を包み、ひとくちサイズの大きさに成形する
- ④ 薄力粉、卵、パン粉を付けて、油できつね色になるまで揚げたら完成



子どものおやつにも!



アピールポイント

いももちのようなモチモチ感をコロッケでも味わえないかと考えました。一般的なコロッケと違い、生地にタネを混ぜ込むのではなく、少量ずつ包み込むため、1回の調理で様々な味付けを作れます。モチモチとした食感は食べごたえもあるため、子どものおやつにも良いと思います。今回はカレー風味にしましたが、トマト風味にしてバジルとチーズとともに包むイタリアン風など様々なものが考えられます。



優秀作品

# ぽてどら。

発案チーム：つぶされまっしゅ。

●材料 20個分

## 【餡】

じゃがいも(男爵いも)(皮むぎ)…… 220g  
バター(有塩)…………… 10g  
砂糖…………… 40g  
塩…………… 少々  
牛乳…………… 70ml  
生クリーム…………… 30ml

## 【生地】

米粉…………… 90g  
ベーキングパウダー…………… 小さじ1  
卵(全卵)…………… 2個  
卵(黄身)…………… 1/2個  
砂糖…………… 50g  
みりん…………… 大さじ1  
ハチミツ…………… 大さじ1+小さじ1  
水…………… 35ml  
油…………… 適量  
白味噌…………… 6g

## 【作り方】

### 【餡】

- ① じゃがいもの皮をむいて、一口大に切り、鍋に水を入れて切ったじゃがいもを水から茹でる  
※つまようじを刺して、中がやわらかくなるまで茹でる
- ② 茹で汁を飛ばし、裏ごしする
- ③ バターを混ぜてなめらかにする
- ④ 砂糖、塩を加えて混ぜる
- ⑤ 牛乳と生クリームを加えて混ぜる  
※甘さが足りなければ砂糖を足す

### 【生地】

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせておく
- ② ボウルに卵を入れ、ダマにならないように砂糖、みりん、ハチミツ、水、油の順に少しずつ入れながら混ぜ、隠し味に白味噌を加えて混ぜる
- ③ ②に①を加えながら混ぜる
- ④ 中火で温めたフライパンを濡らしたタオルなどの上に置き冷まし、直径7cmの円になるようにフライパンに流し入れたら弱火で焼く
- ⑤ 生地表面全体にプツプツと泡が出てきたら、裏を見てどら焼き色になっていたらひっくり返し、5秒ほど焼く  
※もう一枚を④～⑤の手順で焼く

### 【仕上げ】

- ① 生地に餡をはさんで、ラップで包んで少しなじませたら完成  
※温かいまま美味しいですが、冷蔵庫で1日寝かせるとしっとりして美味しいです



甘すぎず食べやすい…素朴な味の餡を米粉で作ったどらやきの生地で挟みました。  
生地に隠し味としてほんの少しみそを加え、深みを出しました。  
生地はフライパンで焼けるので、家庭でもお手軽に作れます!!  
ぽてどら。でほっこりしませんか?



JA新潟市  
特別賞

# ツルツル カリカリ じゃがいもたっぷりカレーうどん

発案者：関佳菜さん



## じゃがいも麺

●材料 4~5人分

じゃがいも(男爵いも) ..... 茹でた状態で90g  
薄力粉 ..... 210g  
塩 ..... 小さじ1/2  
水 ..... 150ml

[作り方]

- ① じゃがいもを洗って皮をむき、適度な大きさに切って茹でる
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、ざるにあげ水を切り、ボウルに移してよくつぶす
- ③ ②に薄力粉、塩、水を加えまぜる
- ④ ③を1つにまとめ、テーブルの上などで100回こねる
- ⑤ 生地を2つに分ける
- ⑥ 生地を麺棒などで平たくのばす
- ⑦ 表面に薄力粉(分量外)を振り、3つ折りにして切る
- ⑧ 粉をはたきながら麺をほぐす※⑤で分けた生地も⑥~⑧の作業をする
- ⑨ お湯に入れて茹でる※麺が浮き上がってくるまで触らない
- ⑩ 麺が浮き上がってきたら箸でかき混ぜ6分程度茹でる
- ⑪ 茹であがったらざるにあげ、流水ですすぎ水を切っておく

## カレースープ

●材料 2人分

玉ねぎ ..... 1/4個  
人参 ..... 1/3本  
水 ..... 300ml  
めんつゆ(3倍濃縮) ..... 25ml  
豚こま切れ肉 ..... 30g  
カレールー ..... 1/2かけ  
片栗粉 ..... 大さじ1/3

[作り方]

- ① 玉ねぎをスライスし、人参を2mm幅の短冊切りにする
- ② 水を入れた鍋に玉ねぎと人参を入れ、玉ねぎが透き通るまで煮る
- ③ めんつゆ、豚肉を加え、豚肉に火が通るまで煮る
- ④ 火を止め、カレールーを加え溶かしたら、再度火にかけ沸騰させる
- ⑤ 沸騰したら片栗粉に大さじ1/3の水(分量外)を合わせたものを加え、3分かき混ぜたら完成

## ねぎとじゃがいものチーズガレット

●材料 1枚分

長ねぎ ..... 1/3本  
じゃがいも(男爵いも) ..... 小1個  
きざみ海苔 ..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 適量  
塩こしょう ..... 適量  
片栗粉 ..... 小さじ1  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/3  
ごま油 ..... 適量

[作り方]

- ① 長ねぎを細かく切って、少し水にさらしておく
- ② じゃがいもを細めの千切りにする※じゃがいもは水にさらさない
- ③ ボウルに①、②きざみ海苔、ピザ用チーズ、塩こしょう、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて、よく混ぜる
- ④ フライパンにごま油をひき、熱したら③を入れ、丸く形を整える
- ⑤ 両面をカリカリになるまで焼く

最後に、器にカレースープを入れ、茹であがったじゃがいも麺を入れてガレットを載せたら完成



じゃがいもを使って麺を作るアイデアは、北海道の「豪雪うどん」を参考にしました。じゃがいもを使うことでツルツル、プリプリとした食感になります。スープは新潟市が1世帯あたりのカレールーの支出金額・購入数が多いということでカレースープにしました。トッピングには東区のじゃがいもとねぎを使用したガレットを載せました。野菜が入り、スープとガレットが和風になっているので、親しみやすくなっていると思います。



JA新潟市  
特別賞

# じゃがボールスープ

発案者：栗林 海寧さん

## ●材料 1人分

じゃがいも(男爵いも)	1個
豆腐	1/4
白玉粉	50g
片栗粉	少々
塩こしょう	少々
チーズ	適量
ウインナー	適量
白ごま	少々
白菜	1枚
人参	1/4本
しいたけ	2枚
水	1L
鶏がらスープの素	大さじ1
ごま油 ※お好みで	少々

## 【作り方】

- ① ふかしたじゃがいもをつぶし、豆腐、白玉粉、片栗粉、塩こしょうをまぜて、丸められるくらいの固さにする
- ② ①の生地にお好みで食べやすい大きさに切ったチーズ、ウインナーを入れて丸める
- ③ 白ごまをつぶしておく
- ④ 白菜、人参、しいたけ、お好みでウインナーを好きな形に切っておく
- ⑤ 鍋に水と④を入れて煮る
- ⑥ ⑤に②のじゃがボールと鶏がらスープの素、③の白ごま、ごま油を加えて煮込んだら完成



ごま油で  
風味もUP!



アピール  
ポイント

中華風スープに中身はチーズorウインナーのもちもちじゃがボールを入れてみました。  
じゃがボールのもちもち、野菜のシャキシャキが楽しめます。ごま油を少し入れることで風味もUPすると思います。今回は鶏がらスープの素を使用しましたが、トマトクリームベースやクラムチャウダーでも美味しそうだと思います。