

おいしく食べて  今日もスタート //

今月のあさごはん



茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



ながい ともかず
永井 智一

[あさごはんの献立]

- ナガイモのグラタン [レシピ1](#)
- ナガイモのかき揚げ [レシピ2](#)
- ガーリックトースト
- 野菜スープ ●グリーンサラダ

レシピ1 ナガイモのグラタン

作り方

- ①ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
- ②フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、からスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ③グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した②を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けチェダーチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出来上がり。仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。



●写真は紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用しています。

材料 (1人分)

ナガイモ	100g	からスープのもと	小さじ1
ジャガイモ	1/2個	塩、こしょう	適宜
チェダーチーズ	1枚	刻んだパセリ	少々
生クリーム	1/2カップ	バター	適宜
牛乳	1/2カップ		

レシピ2 ナガイモのかき揚げ



材料 (1人分)

ナガイモ	30g
アボカド	1/2個
ニンジンの葉	適宜
小麦粉	適宜
天ぷら粉	適宜
サラダ油など	適宜
塩	少々

作り方

- ①ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
- ②ボウルに①とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
- ③水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、②を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらしっくりと揚げる。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト(材料外)などを添える。



JA秋田なまはげ
ホームページ QRコード
スマートフォンでの閲覧にも
対応しております!



編集後記

9年ぶりに秋田市で開催された秋田県種苗交換会、多くの方々にご来場いただきありがとうございます。どの会場にも魅力的な展示やイベントが目白押しで、私自身どこから取材に行くのが悩んでしまうほどでした。そして11月23日から3日間は営農「ふれあい」フェア!毎年恒例の方はもちろん、はじめての方のご来場もお待ちしています!(進藤)

