



AZABU

KITCHEN

ご当地

2021-8

— 麻生病院栄養科 —

みそポテト
9月8日

- ・ご飯
- ・豚肉のゆずこしょう焼き
- ・みそポテト
- ・白菜の生姜酢



担当者
より
ひとこと

埼玉県秩父地方では、「小昼飯(こぢゅうはん)」と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理がいくつかあり、「みそポテト」はその代表的な一品です。家庭によって味噌ダレの甘さ加減や味噌の種類で、味付けが異なります。お好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか？



埼玉県秩父市 みそポテト



「みそポテト」は、蒸したじゃが芋を天ぷらにしたものに、甘めの味噌ダレをかけた秩父のB級グルメです。B級グルメといっても、歴史が浅いものではありません。埼玉県秩父地方においては古くから定番のおやつとして親しまれていた、正真正銘の『郷土料理』です。

【材料 2人分】

じゃが芋	160g
天ぷら粉	20g
水	適量
サラダ油	適量
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
白ごま	小さじ1

A

秩父市イメージキャラクター
「ポテくまくん」は、クマの妖精です。
身長「みそポテト」10串分
体重「みそポテト」2000個分
いつも元気！ とにかく元気！な
ポテくまくんです♪



秩父市イメージキャラクター

ポテくまくん

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき一口大に切り水にさらしておく。
- ② 調味料Aを鍋に入れ火にかけ、少し煮詰める。
- ③ ①のじゃが芋を蒸す。
- ④ 水で溶いた天ぷら粉を、じゃが芋につけて、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 揚げたてのじゃが芋に②の味噌ダレをかけ白ごまを散らす。