




# AZABU KITCHEN

ご当地

2023-11

麻生病院栄養科

## みそポテト 11月15日



# 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。

- ・ 米飯
- ・ 豚肉の柚子こしょう焼き
- ・ みそポテト
- ・ もやしの生姜醤油和え

### 【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1/2

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♪



### 【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。



担当者  
より  
ひとこと

平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われており、収穫した小ぶりなじゃが芋を囲炉裏で焼き、味噌ダレを塗って食べたのがみそポテトの始まりと言われています。味噌ダレに柚子や青海苔などを入れて自分好みにアレンジすることもできます。ぜひお試しください。