



～贈り物～
麻生便

2020- 1

ご当地

麻生北見病院
栄養科



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♪



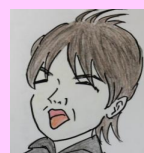
秩父市イメージキャラクター
ポテくまくん

【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。

埼玉県秩父市
みそポテト
1月9日

- ・米飯
- ・豚肉の
葱じゃこ焼き
- ・みそポテト
- ・もやしのポンマヨ



担当者よりひとこと

甘辛い味噌にホクホクとしたじゃが芋のコラボレーションは絶品です。昔ながらのやさしい味が口の中いっぱい広がります。秩父市内のお店によってはタレの味わいもさまざまだそうです。ほっと一息つきたいときにぴったりで素朴な味わいのみそポテトをぜひご家庭でもお試しください！



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科