



～贈り物～ 麻生便

2021- 14

ご当地

麻生北見病院
栄養科



埼玉県秩父市

みそポテト

埼玉県 秩父市
「みそポテト」
12月2日



秩父市イメージキャラクター

ポテくま



- ・米飯
- ・海苔チーズチキン
- ・みそポテト
- ・白菜の生姜酢

「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

A { 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」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

郷土料理であり、B級グルメとしても大人気のみそポテトですが地元では、みそダレのみの販売もしているそうです。みそポテトはもちろん、コンニャク、焼きナス、肉野菜炒め等にもおススメとのことです。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科