

◎ジャガイモとタコのガーリックソテー◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ジャガイモ	2個
ゆでダコ	150g
ニンニク	2片
赤唐辛子	1本
塩・黒胡椒	適量
オリーブオイル（炒めよう）	適量
EXVオリーブオイル（仕上げ）	適量
イタリアンパセリ	適量



ばん くみこ先生のコメント★

北海道から秋収穫のキタアカリとインカのめざめが届きました。丸ごと蒸したジャガイモにバターをのせて食べると美味しい！新物は違いますね。大量に蒸してしまったので、ジャガイモをタコと炒めてみたらとってもあう！ワインおつまみにもピッタリということでこちらの超簡単レシピをご紹介します。



←キタアカリ



↑インカのめざめ

- 1 ジャガイモは丸ごと蒸して皮をむきカットしておく。タコは適当な大きさに切る。
- 2 ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で熱し、香りがでてきたら赤唐辛子を加える。ジャガイモを入れ、ソテーする。
- 4 ジャガイモに軽く焦げ目がついたら、タコを入れて塩・黒胡椒で味を整え、最後にEXVオリーブオイルとイタリアンパセリを散らす。

**ここがポイント <ジャガイモの種類> **

ジャガイモといっても種類は豊富です。少し前まではホクホクした男爵と煮崩れしにくいメークインでしたが、今はスーパーで沢山の品種が並んでいます。それぞれの特徴があり、向いている料理も違います。ちなみにキタアカリは男爵に似ていてホクホクしています。ねっとりとしています、裏ごししたような滑らかな舌触りが特徴です。インカのめざめは黄金色で甘味があり、でんぷん含有量が多くサツマイモや栗のような甘さが特徴です。

今回はキタアカリとインカのめざめ2種類を使っています。蒸した後で200g分くらいです。ジャガイモの下ごしらえは丸ごと茹でたり、レンジで加熱しても良いです。

皮をむいたり切ってから茹でると、美味しさが汁に逃げてしまいます。皮をつけたままの下ごしらえがポイントです。