

◎ イワシとジャガイモのホットサラダ ◎

2022年4月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

新じゃがの季節になりました。皮ごといただく香り良いジャガイモにはふっくら優しく火を通したイワシを合わせました。「イワシ」と「じゃがいも」は言わずと知れた名コンビです。

■材料（2人分）

新じゃが	300g
赤パプリカ	1/4
イワシ	2尾分 (3枚におろしてあるもの)
A 塩	小さじ1/4
A コショウ	適量
オリーブオイル	適量
クミンシード	小さじ1/2
B 粒マスタード	小さじ1
B はちみつ	小さじ1/2
B 塩	適量
B コショウ	適量
B 酢	小さじ1 (白ワインビネガー・米酢など好みのもの)
C Ex.V.オリーブオイル	大さじ1
パセリ	3本
レモンの輪切り	2切れ



1

ジャガイモはタワシでこすってよく洗う。芽があれば取り除く。鍋に入れジャガイモが隠れるくらいの水を加えて火にかける。沸騰したら弱火にし、ずっと竹串が通る固さになるまでゆでる。フォークで2-3センチにカットする(写真)。パプリカを3ミリ幅に切る。

2

イワシは尾・背びれを取り除く。1枚を斜め2切れに切る。塩・胡椒を両面にふり冷蔵庫で30分置いておく。水がにじむのでキッチンペーパーで吸い取る。フライパンにオリーブオイルを深さ1センチになるように入れ火にかける。イワシの皮を上にして入れる。フツフツ泡が出てきたら弱火で30秒加熱する。面を返し火を止める。そのまま盛り付けまで置いておく。

3

小鍋にクミンシードを入れて弱火にかける。時々ゆすり、良い香りが出たら火を止める。大きなボウルにBを入れて均一になるまでホイッパーで混ぜる。混ぜながら少しずつCのオイルを加えていく。塩味がきいているのを確かめ必要であれば味を調整する。

4

③のボウルに①のジャガイモが温かいうちに加えて和える。パプリカ・パセリの葉・クミンシードを加えて和える。器に盛り付け②のイワシをのせる。レモンの輪切りを添える。



◆ポイント◆

- ◆イワシは生で食べられる新鮮なものを選びましょう。弱火で加熱し余熱でゆっくり中心まで火を通すことでふっくら柔らかい火入れが実現します。
- ◆ジャガイモをフォークでつぶすのはドレッシングを絡めやすくするためです。
- ◆パセリは香りづけというより野菜というイメージでたっぷり使うとよいでしょう。イワシととても相性が良いです。
- ◆新じゃがは皮が薄いので皮ごと楽しめます。皮と実の間の香りがよいので香り良くいただくことができます。皮にも食物繊維やビタミンB2/たくさんのミネラル成分とたっぷりの栄養が含まれているので丸ごといただけるのは嬉しいですね。
- ◆クミンはなければ省略してよいですが加えると香りが深くなっておいしいです。