

やはたいものアッシュパルマンティエ ～甲州小梅を添えて～

優秀賞



じゃがいもを山梨県産のやはたいもに変えました。フランスの家庭料理を和風にし、和洋折衷に仕上げたので、フランス料理を気軽に楽しめます。甲州小梅でシャキシャキとした食感をプラスし、酸味を加える事によって、最後まで飽きずに食べられ、見栄えも良くなります。

考案者：望月 一輝 さん

材料(2人分)

やはたいも……………3個	赤ワイン……………70cc
牛豚合い挽肉……………200g	塩……………小さじ1
玉ねぎ……………1/2個	こしょう……………少々
マッシュルーム……………3個	ナツメグ……………小さじ1
トマト缶……………150g	オリーブオイル……………大さじ1 (サラダ油も可)
生クリーム……………20cc	甲州小梅……………1～2個
牛乳……………20cc	パセリ……………適量
バター……………10g	ピザ用チーズ……………好みで

栄養成分(1人分)

エネルギー……………479kcal
たんぱく質……………21.2g
脂質……………32.5g
炭水化物……………17.6g
食塩相当量……………3.0g

作り方

下準備：●やはたいもの皮をむき、塩(分量外)でぬめりを落とす。

- ① 玉ねぎとマッシュルームをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引いて挽肉を炒める。かたまりを残したまま焼き、焼き色がついたらポウルへ入れる。
- ③ フライパンにバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを加え、中火で5分程度じっくり炒める。
- ④ ③にみじん切りにしたマッシュルームを加え、3～4分中火で炒める。炒め終わったら、②を入れる。
- ⑤ 赤ワインを④に加え、アルコールを飛ばし水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 煮詰まったトマト缶を入れ、塩・こしょう・ナツメグで味付けをし、ミートソースの完成。
- ⑦ 鍋にやはたいもを入れて、水が茹茹でる。フォークなどで固さを見る。
- ⑧ やはたいもが柔らかくなったら一度ザルにあげ、鍋に戻す。
- ⑨ 戻した茹木ベラなどでおおまかに潰す。
- ⑩ 生クリーム・牛乳を混ぜて塩で調味する。(ゴムベラを使うとやりやすい)
- ⑪ オープン皿にミートソースを敷き詰め、その上に⑩をぬり、好みでチーズをかける。
- ⑫ 220℃で10～15分、焼き色が付くまで焼く。甲州小梅とパセリをかけて完成。



やはたいも