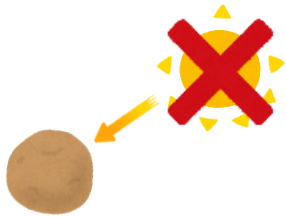


# 男爵いも

長期保存しやすく、品質低下が少ないという大きな魅力があります。保存場所は、風通しのよい冷暗所に新聞紙などに包んで保存すると良いでしょう。



気温が高い日には、ポリ袋などに入れ、野菜室に入れておくのがベストです。直射日光や長時間の光にさらされると、**有毒物質**が生じる場合があるため避けましょう。



男爵いもは煮くずれしやすいですが、粘り気が強く、加熱すると香り高くなるので**フライドポテトやコロケ、ポテトサラダ**を調理するのに向いています。

## ポテトガレット

材料(2~3人分)

- ・じゃがいも 4コ(500g)
- ・仕上げ用の塩(粒大き目) 適宜
- ・塩 サラダ油 粗びき黒コショウ



- 1 じゃがいもは皮をむき、スライサーで細切りにする。(なければ包丁でせん切りにする) 塩小さじ 1/3 をふり、混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ 3 をひき、じゃがいもを全体に広げ入れる。
- 2 強火にかけ、フライ返しで全体をときどき押さえながら 2 分ほど焼く。パチパチと音がしてきたら中火にし、こんがりと焼き色がつくまで 7~8 分焼く。
- 3 火を止め、フライパンを少し傾けて油をため、その状態のまま、フライ返しをすきまに差し入れてひっくり返す。こうすると、油がはねにくくなる。
- 4 中火にかけ、サラダ油大さじ 2 をフライパンの縁から回し入れる。こんがりと焼き色がつくまで 7~8 分焼く。切り分けて器に盛り、仕上げ用の塩と粗びき黒こしょう適宜をふる。