

JA新潟市  
特別賞

# ツルツル カリカリ じゃがいもたっぷりカレーうどん

発案者：関佳菜さん



## じゃがいも麺

●材料 4~5人分

じゃがいも(男爵いも) ..... 茹でた状態で90g  
薄力粉 ..... 210g  
塩 ..... 小さじ1/2  
水 ..... 150ml

[作り方]

- ① じゃがいもを洗って皮をむき、適度な大きさに切って茹でる
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、ざるにあげ水を切り、ボウルに移してよくつぶす
- ③ ②に薄力粉、塩、水を加えまぜる
- ④ ③を1つにまとめ、テーブルの上などで100回こねる
- ⑤ 生地を2つに分ける
- ⑥ 生地を麺棒などで平たくのばす
- ⑦ 表面に薄力粉(分量外)を振り、3つ折りにして切る
- ⑧ 粉をはたきながら麺をほぐす※⑤で分けた生地も⑥~⑧の作業をする
- ⑨ お湯に入れて茹でる※麺が浮き上がってくるまで触らない
- ⑩ 麺が浮き上がってきたら箸でかき混ぜ6分程度茹でる
- ⑪ 茹であがったらざるにあげ、流水ですすぎ水を切っておく

## カレースープ

●材料 2人分

玉ねぎ ..... 1/4個  
人参 ..... 1/3本  
水 ..... 300ml  
めんつゆ(3倍濃縮) ..... 25ml  
豚こま切れ肉 ..... 30g  
カレールー ..... 1/2かけ  
片栗粉 ..... 大さじ1/3

[作り方]

- ① 玉ねぎをスライスし、人参を2mm幅の短冊切りにする
- ② 水を入れた鍋に玉ねぎと人参を入れ、玉ねぎが透き通るまで煮る
- ③ めんつゆ、豚肉を加え、豚肉に火が通るまで煮る
- ④ 火を止め、カレールーを加え溶かしたら、再度火にかけ沸騰させる
- ⑤ 沸騰したら片栗粉に大さじ1/3の水(分量外)を合わせたものを加え、3分かき混ぜたら完成

## ねぎとじゃがいものチーズガレット

●材料 1枚分

長ねぎ ..... 1/3本  
じゃがいも(男爵いも) ..... 小1個  
きざみ海苔 ..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 適量  
塩こしょう ..... 適量  
片栗粉 ..... 小さじ1  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/3  
ごま油 ..... 適量

[作り方]

- ① 長ねぎを細かく切って、少し水にさらしておく
- ② じゃがいもを細めの千切りにする※じゃがいもは水にさらさない
- ③ ボウルに①、②きざみ海苔、ピザ用チーズ、塩こしょう、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて、よく混ぜる
- ④ フライパンにごま油をひき、熱したら③を入れ、丸く形を整える
- ⑤ 両面をカリカリになるまで焼く

最後に、器にカレースープを入れ、茹であがったじゃがいも麺を入れてガレットを載せたら完成



じゃがいもを使って麺を作るアイデアは、北海道の「豪雪うどん」を参考にしました。じゃがいもを使うことでツルツル、プリプリとした食感になります。スープは新潟市が1世帯あたりのカレールーの支出金額・購入数が多いということでカレースープにしました。トッピングには東区のじゃがいもとねぎを使用したガレットを載せました。野菜が入り、スープとガレットが和風になっているので、親しみやすくなっていると思います。