

美食酒房 鳥ふじ開発・監修

神栖地産地肉じゃが



神栖市産じゃがいも（きたあかり・とうや）を食材にした肉じゃがです。
隠し味に神栖市産ピーマン（みおぎ）を少々。

〈神栖市 地産材料の特徴〉

神栖市産きたあかり・・・男爵のように粉っぽくほくほくとしており、男爵より甘く、栗のような味わい。

神栖市産とうや・・・でんぷん質が低いため粉っぽさがなくなめらかな味わい。甘みも多め。

神栖市産ピーマン「みおぎ」・・・グリーン色が濃く、柔らかくて苦みも少ない。

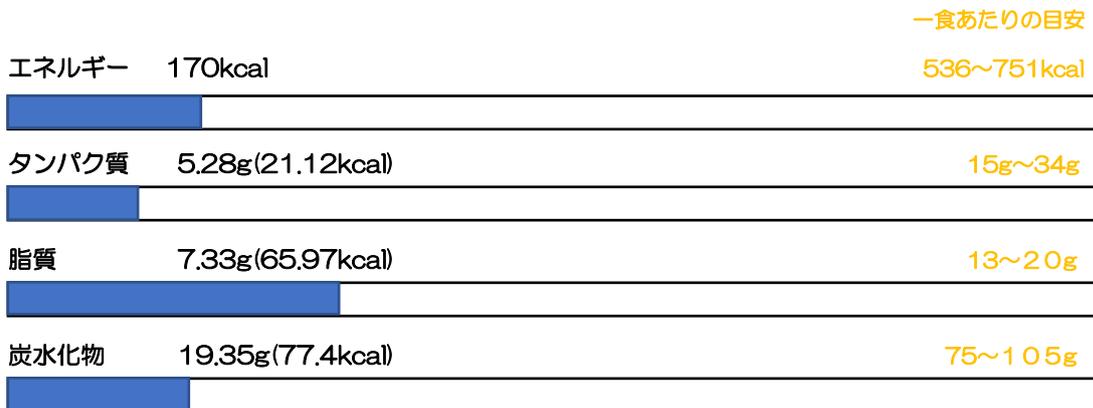
補足

ビタミンCは加熱すると壊れやすいが、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、その特徴を生かして今回の地産地肉じゃがに隠し味として投入。ピーマンが入った肉じゃがはなかなか見られないので、ご当地肉じゃがとして全面的に推していきたい。

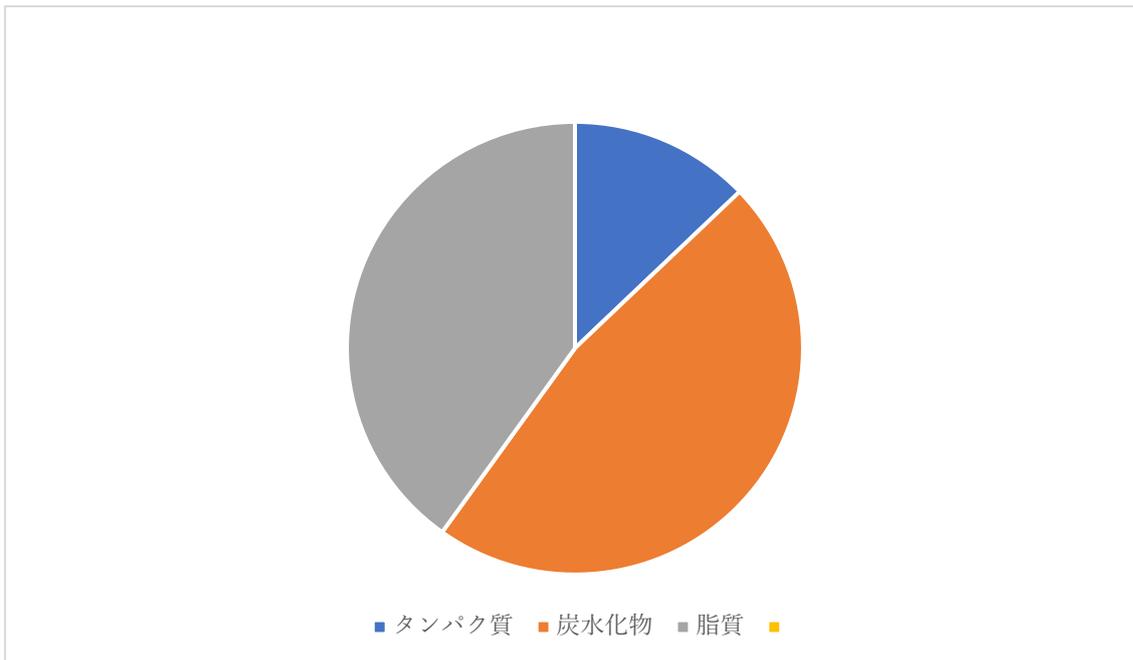
きたあかりはでんぷん質が豊富なため、ビタミンCがでんぷんに守られ、このビタミンCも加熱処理に強いことがわかっており、煮込み料理にも最適。

肉じゃがの栄養成分（1人分 およそ133gで計算）

一食あたりの目安：成人女性/体重51kg/必要栄養量暫定値算出の基準カロリー1800kcal/日



カロリー表示



肉じゃがのカロリーは一皿およそ133g計算で170kcalのカロリー。炭水化物19.35gのうち糖質が18.03g、脂質が7.33g、たんぱく質が5.28gとなっている。

ビタミン・ミネラルではモリブデンとビタミンCの成分が多い。今回ピーマンが入るのでビタミンCも上乗せされる。

作り方

材料（4人分）

豚バラスライス	250g
じゃがいも	大2個（500～550g）
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
ピーマン	1/2個
だし汁	600cc
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ1

- ① じゃがいもの皮をむき、4～6等分の乱切りにする。乱切りしたものは水にさらしておく。
- ② 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切る。
- ③ ピーマンをゆでて一口大に切っておく。
- ④ 豚バラスライスは、一口大（約4～5cm）程度に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、豚バラスライスを色が変わるまでさっと炒めたら、玉ねぎと水けを切ったじゃがいもと人参を加える。
- ⑥ 軽く炒めたら、だし汁、砂糖を加え中火で5分煮る。
- ⑦ みりん、醤油を加えてアクをとり、落とし蓋をしてさらに煮る。
- ⑧ 汁気が半分くらいになってきたら、ゆでておいたピーマンを入れる。
- ⑨ 汁気がかなり少なくなるまで煮込む。
- ⑩ 出来上がり

販売している場所

美食酒房 鳥ふじ

茨城県神栖市太田 3280

 0479-46-1563

<http://torifuji-kamisu.gorp.jp/>