

# シャドークィーン (紫芋) ・ ノーザンルビー (赤芋) の こんな料理 いかがですか？

オホーツク 高橋農場

## カラフル ポトフ

<材料> 2人分

さやあかね (黄芋)	…	1個
シャドークィーン (紫芋)	…	1個
ニンジン	…	半分
玉ネギ	…	半分
ウィンナー	…	3本
コンソメ	…	小さじ1/3
ブイヨン	…	1個
塩・コショウ	…	少々

<作り方>

1. ジャガイモとニンジン乱切りにして水500ccを入れた鍋で茹でる。
2. 紫芋は、別の鍋で茹でる。
3. ①の鍋に幅1cm程で縦切りした玉ネギと斜め切りしたウィンナーを入れる。
4. 玉ネギが透き通ってきたら調味料を入れ、野菜に串が入るくらいまで弱火で煮込む。
5. 別に茹でた紫芋を④に入れて出来上がり。



## カラフル コロッケ

<材料>

ジャガイモ (黄・紫・赤)	…	各2個
玉ネギ	…	1個
合挽き肉	…	50g
コンソメ	…	小さじ1
塩・コショウ	…	少々
卵	…	2個
小麦粉	…	適量
パン粉	…	適量

<作り方>

1. ジャガイモを乱切りにして茹でる。
2. 微塵切りにした玉ネギを炒め透き通ってきたら合挽き肉を入れて、塩・コショウを入れてしっかり炒める。
3. ①を潰し②を混ぜてコンソメを入れる。塩・コショウで味を調整する。
4. ③をコロッケ型に成型して、小麦粉・卵・パン粉の順に付け油で揚げて出来上がり。



## カラフル サラダ

<材料>

ジャガイモ (黄色ベース)	…	3個
ジャガイモ (紫・赤)	…	各1個
キュウリ	…	1/2本
シーチキン	…	小1缶
塩・コショウ	…	少々
ほんだし	…	ひとつまみ
酢	…	小さじ1/2
マヨネーズ	…	大きじ3

<作り方>

1. ジャガイモを乱切りにして別々に茹でる。
2. きゅうりは薄い輪切りにし塩もみ。
3. ベースの芋を潰し塩・コショウ・ほんだし・酢を入れて、良く混ぜる。
4. あら熱を取り、②を絞ったものとシーチキン・マヨネーズを入れて混ぜる。最後に色芋を入れて軽く混ぜて出来上がり。

