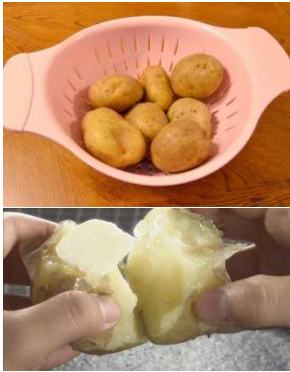


# 超モチモチ感が楽しめる新ジャガ

2014年9月3日  
NHK TV  
ためしてガッテン



今は新ジャガの出荷シーズンです（4月～10月）。  
日本人は一年間で一人25kgのジャガイモを食べています。  
1人当たり世界一食べている国はベラルーシで170kg。ジャガイモが主食です。

新ジャガには大変な強みがあります。それは超モチモチ感が楽しめるのです。

ジャガイモは糖とデンプンで出来ています。普通のジャガイモは保存し寝かしているためデンプンが糖に変化して甘みが深まります。

新ジャガは取り立てなもので、糖はわずかで、大半はデンプンで構成されています。この大量のデンプンが新ジャガ料理のモチモチ感を演出します。

## 茹でた新じゃがをすり鉢でつぶすだけ

- 1 ジャガイモを30分茹でる。
- 2 ゆであがったジャガイモを団扇であおぎ26度位まで温度を下げる。冷やすのがポイント。
- 3 すり鉢でこねるとネバってくる。モチモチになる。とろろのような感じになる。
- 4 それを麺つゆに浸して食べる。

当番組でいう「新ジャガ」とは、収穫後に冷蔵保存せず、直接売り場に並ぶジャガイモのことです。

通例8～10月にかけて店頭には並ぶジャガイモはおおむね「新ジャガ」です。収穫されてそのまま売り場に並ぶ「新ジャガ」の旬は4～10月。

「新」の名の通り、新鮮で色もきれいだし、おいしそうなイメージがありますよね。

ところが、収穫後に冷蔵保存された普通のジャガイモと食べ比べると、なんと保存したほうがおいしいという結果に！

じつは、以前ガッテンでお伝えしたとおり、ジャガイモは**低温で保存すると甘みが増す**ため、カレーや肉じゃがなどの料理で新ジャガを使っても、保存したジャガイモに負けてしまうのです。

ところが、新ジャガに**秘められた「ある力」**を引き出すと、**ジャガイモとは思えない新次元のおいしさ**が生まれることを発見！

**モチモチ**になったり**フワフワ**にとろけたり、さらには**シャッキシャキ**の爽快な歯ざわりまで、変幻自在の新ジャガ・パワーをお伝えします！

北海道ならではのジャガイモの食べ方とはいうと「いも餅」です。茹でたジャガイモの丹念につぶして、片栗粉を加えてよく混ぜます。これをフライパンで焼けばでき上がり。このいも餅、もちもちした食感が人気です。

そして北海道最南端の町・松前町では、新じゃがならではのもちもち料理があります。それは昔から「どったら餅」といわれる料理です。

さっそく作り方を見てみましょう。皮をむいた新じゃがを茹でること30分、ジャガイモをすり鉢に入れてすっていきます。すると、驚くほどのもちもちとした粘り気が出てきました。これが、練れば練るほどおいしくなるというどったら餅です。スプーンですくったジャガイモをめんつゆに付けて食べるのが地元流です。

## 冷ました新じゃがが粘り気を出す

しかし、ただすり鉢ですただけでは超もちもちにはなりません。その秘密は、新じゃがを茹でたあとにしっかりと「冷ます」必要があるのです。

というのも、熱々の新じゃがのでんぷんというのは、貯蔵細胞がやわらかい状態。つぶしても破れないため、でんぷん粒を取り出すことができません。

しかし、冷めた新じゃがのでんぷんは固くなって破れる状態。しかも水を加えて加熱したでんぷんの中では、でんぷん粒がすでにのり状になっているのです。

こうして、新じゃがをすりつぶした瞬間に、ネバネバのでんぷん粒が出てきます。これがどったら餅の粘り気の秘密だったのです。