

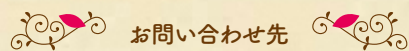
いもジェンヌ レシピ



新潟砂丘さつまいも

いもジェンヌ

いもジェンヌ農商工連携協議会



お問い合わせ先

事務局：新潟市西区役所 農政商工課

〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号

TEL:025-264-7623(直通) FAX:025-260-3899

平成28年11月発行



はじめに

新潟市西区特産のさつまいも「いもジェンヌ」を使用した学校給食レシピを平成27年秋に公募し、多くの方から応募をいただきました。その中から優秀作2品を選定し、西区内小学校の給食に提供して、たくさんの児童から美味しさを味わってもらいました。

そんなレシピをご家庭でも再現していただこうと、一部をレシピ集としてまとめました。上品な甘みとしっとり感が特徴の「いもジェンヌ」をぜひご堪能ください。

Recipe

いもジェンヌと豆腐の麻婆	1
鶏肉といもジェンヌの黒酢がらめ	2
ジャーマンいもジェンヌカレー風味	3
いもジェンヌのシャキシャキほくほく味噌炒め	4
ジェンヌサラダ	5
いもジェンヌのホクホク煮	6
カレーなる☆いもジェンヌ	7
(いもジェンヌのカレーあんかけ)	
いもジェンヌのひじき煮	8
ご飯がすすむサツマイモ&大根炒め煮	9
いもジェンヌのほっこりカレー揚げ	10
いもジェンヌの甘辛パリット煮	11
あったかとりとろ いもジェンヌのあんかけ	12

いもジェンヌとは

新潟市西区の海岸砂丘地帯は、スイカや大根、ねぎなどの生産が盛んな地域です。

しかし耕作されない畑が増えてきたことから、地域の農業後継者グループ「わけしょの会」が新たなさつまいもの栽培に挑戦したところ、しっとり甘くて美味しいさつまいも（紅はるか）が採れることがわかりました。

そこで地元の商工会や新潟大学と連携してプロジェクトを立ち上げ、さつまいもが大好きな女性を思わせる上品で優雅な風味から、このさつまいもを「いもジェンヌ」と名付けました。「いもジェンヌ」を使ったスイーツも沢山つくられています。



ロゴマークとイメージキャラクター

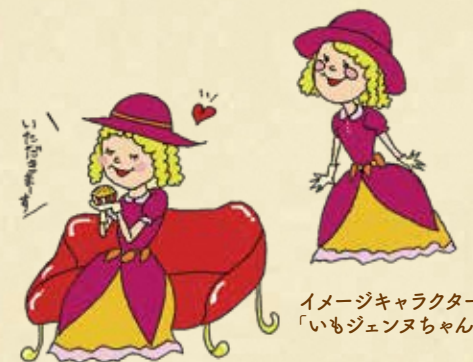
「いもジェンヌ」ロゴマーク



「いもジェンヌ」のロゴマークは、さつまいもの形のなかに砂丘地の起伏と風紋、右上に日本海の夕日をデザインしたものです。

「いもジェンヌちゃん」は、ちょっとおしゃれで上品だけど気立てが良くて親しみがもてる女性を表現した「いもジェンヌ」のイメージキャラクターです。

いずれも新潟大学の学生が考案しました。





平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト最優秀賞（神奈川県：飯田和之さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ…………… 200g
 木綿豆腐…………… 200g
 小松菜（又はほうれん草）…………… 20g
 長ねぎ…………… 10g
 サラダ油…………… 小さじ1
 豆板醤…………… 小さじ1
 にんにく（おろし）…………… 少々
 生姜（おろし）…………… 少々
 豚ひき肉…………… 80g

A { しょう油…………… 大さじ1
 赤みそ…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1～2
 鶏がらスープ…………… 180ml

水溶き片栗粉（片栗粉・小さじ2、水・小さじ4）
 ごま油…………… 小さじ1/2

作り方

- ① いもジェンヌは1.5cmの角切りにし、ゆでる。豆腐は1.5cmの角切りにし温めておく。小松菜はゆで、1cmに切る。長ねぎは粗くみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を温め、豆板醤、長ねぎ、にんにく、生姜、豚ひき肉を炒め合わせ、A、豆腐、小松菜を入れさっと煮る。
- ③ ②に いもジェンヌを入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、最後にごま油で香りを付ける。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌは少し固めにゆで、豆腐はあたためておくのがポイント！
 また、ごま油は最後の香りづけに！



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト優秀賞（新潟市秋葉区：瀬倉かえでさん）

材料（4人分）

いもジェンヌ…………… 120g
 片栗粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量
 鶏肉…………… 150g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ1

A { 黒酢…………… 大さじ1強
 砂糖…………… 大さじ1強
 しょう油…………… 大さじ1強
 酒…………… 大さじ1強
 ごま油…………… 小さじ1

むぎ枝豆…………… 25g
 ごま…………… 適量

作り方

- ① いもジェンヌは乱切りにして水にさらし、水気をふいて片栗粉をまぶし160～170度の油で揚げる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、①とAを加えて絡め、枝豆、ごまを合わせる。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌに片栗粉をまぶして揚げることで、外はさくっと中はホクホクな食感になります。酢ではなく「黒酢」を使うのがポイント！コクと風味がとてもよく、甘いいもジェンヌによく合います！



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト入賞（神奈川県：飯田和之さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ	240g
玉ねぎ	40g
人参	40g
インゲン（又はピーマン）	40g
ウインナー	40g
揚げ油	適量
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/4

作り方

- ① いもジェンヌは1cmの厚さのいちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。インゲンはゆでて水にさらしせん切りにする。ウインナーは2cmに切る。
- ② いもジェンヌは油（160度）で揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・人参・インゲン・ウインナーを炒め、いもジェンヌを入れ、塩・こしょう・カレー粉で味付けする。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌを主菜にするよう、いもジェンヌの量を多めにし、赤・青・白の野菜とウインナーを組み合わせ、カラフルな一品に仕上げました。



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト入賞（新潟市西区：篠山衿佳さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ	150g
れんこん	100g
サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	100g

A	味噌	大さじ3
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1

水溶性片栗粉（片栗粉・小さじ1、水・大さじ3）

作り方

- ① いもジェンヌとれんこんを食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①を入れ炒める。
- ③ 野菜にある程度火が通ったら、豚ひき肉を加え火が通るまで炒める。
- ④ Aを加え、具材に絡める。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつける。



工夫したところや美味しく作るポイント

新潟県産のいもジェンヌ、れんこん、味噌を使い、地産地消を意識しました。また、水溶性片栗粉でとろみをつけることでボリュームが増えるようにしました。



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト入賞（新潟市秋葉区：瀬倉かえでさん）

材料（4人分）

いもジェンヌ……………120g
 インゲン……………25g
 人参……………20g
 ツナ……………大さじ2

A { マヨネーズ……………大さじ2
 しょう油……………小さじ2
 砂糖……………ひとつまみ
 塩……………少々
 こしょう……………少々

作り方

- ①いもジェンヌはせん切りにし、水にさらす。インゲン、人参もせん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし①の野菜をさっとゆでる。
- ③水気をよく切り、ツナとAを和える。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌをせん切りにすることでシャキシャキとした食感になり、30分程水にさらすとデンプンが落ちます。いもジェンヌの甘みとツナの塩気が合う一品です。



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト入賞（千葉県：井上昭子さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ……………150g
 玉ねぎ……………1/4個
 人参……………50g
 ピーマン……………1個
 サラダ油……………少々
 牛豚ひき肉……………100g
 水……………100ml

A { カレー粉……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 トマトケチャップ……………大さじ3
 砂糖……………小さじ2
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
 ガーリックパウダー……………少々

作り方

- ①いもジェンヌ、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。人参は皮をむき、ピーマンは種を取り出し、それぞれ1.5cmの角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛豚ひき肉と①を炒め合わせ、水100mlを加える。
- ③②にAを加え、やや弱火で煮詰める。



工夫したところや美味しく作るポイント

トマトケチャップカレー味で、食欲をそそります！

カレーなる☆いもジェンヌ

(いもジェンヌのカレーあんかけ)



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ (新潟市中央区:古川浩子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 240g
 赤パプリカ…………… 30g
 ピーマン…………… 30g
 揚げ油…………… 適量
 サラダ油…………… 大さじ1
 豚ひき肉…………… 120g
 カレー粉…………… 大さじ1
 だし汁…………… 350ml
 しょう油…………… 小さじ4
 砂糖…………… 小さじ2
 水溶き片栗粉(片栗粉・小さじ2、水・大さじ1.5)

作り方

- ①いもジェンヌは皮付きのまま2~3cmくらいの乱切りにして水にさらし、水気をよく切る。
- ②赤パプリカ、ピーマンは1~2cmくらいのひし形に切る。
- ③いもジェンヌを素揚げする。低温の油でゆっくり火を通し、最後は温度を上げ、きつね色で表面がカリットするように揚げる。
- ④カレーあんを作る。フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を色が変わるまで炒めたら、カレー粉を加え、少し炒める。だし汁、しょう油、砂糖、②を加えさっと煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤素揚げしたいもジェンヌに④をかける。

工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌの甘味とカレーのスパイシーな味のバランスが絶妙!また、和風味のカレーあんでご飯にもよく合います。いもをゆっくり素揚げすることで、よりいもジェンヌの甘味が引き出せます。材料も調理も単純で作りやすいメニューです。

いもジェンヌのひじき煮



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ (新潟市西区:堀田奈実さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 120g
 とり肉…………… 50g
 人参…………… 30g
 油あげ…………… 30g
 サラダ油…………… 小さじ2
 ひじきの水煮…………… 60g
 だし汁…………… 100ml

A { しょう油…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 小さじ2

作り方

- ①いもジェンヌととり肉は1cm角に切る。人参は細切り、油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱して、いもジェンヌを炒める。油が全体にまわったら、とり肉、人参、油あげ、ひじきを加えてさらに炒める。
- ③だし汁とAを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④落とし蓋をして弱火で15分ほど煮汁が少なくなるまで煮詰める。

工夫したところや美味しく作るポイント

調理後、冷ましながらねかせることで、より味がしみ込みます。また、和食はあまり子どもにはなじみがないのですが、いもジェンヌを入れることで喜んで食べてくれると思います。

ご飯がすすむ サツマイモ & 大根炒め煮



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ（新潟市西区：齋田良子さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ…………… 300g
大根…………… 250g
大根の葉…………… 適量
ベーコン…………… 4枚
サラダ油…………… 大さじ1

A { 砂糖…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ2
しょう油…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
水…………… 200ml

ごま…………… 少々

作り方

- ①いもジェンヌは乱切りにする。大根は皮をむいて乱切りにする。ベーコンは2cmくらいに切る。
- ②大根を少しゆがき、葉もゆでる。ベーコンは炒めて取り出す。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、いもジェンヌと大根を炒める。
- ④③にAを入れ、落とし蓋をして煮込む。
- ⑤ベーコンと大根の葉をからめて、ごまを振りかける。



工夫したところや美味しく作るポイント

旬の大根といもジェンヌを使い、子どもが好きなベーコンを入れて、いもジェンヌに大根の葉を入れました。油で炒めることで味がしみて美味しくなります。

いもジェンヌのほっこりカレー揚げ



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ（新潟市西区：森原舞さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ…………… 250g
人参…………… 200g
れんこん…………… 100g

A { 片栗粉…………… 大さじ4
カレー粉…………… 大さじ1・1/2
塩…………… 小さじ1

揚げ油…………… 適量

作り方

- ①いもジェンヌの皮はむかずに乱切りにする。人参は皮をむき乱切りにする。れんこんは皮をむき、厚さ3ミリ程度の半月切りにする。
- ②①を水に浸し、あく抜きする。（目安：2～3分）
- ③②を水切りした後、Aをまぶす。（ビニール袋を用いると簡単）
- ④揚げ油を180度に熱し、③をカラッと揚げる。（目安時間：いもジェンヌ…4～5分、人参…3分、れんこん…1～2分）



工夫したところや美味しく作るポイント

よく噛んで野菜本来の味を味わってもらうために、野菜を一口大の大きめにカットしました。子どもの好きなカレー味にすることで、苦手な野菜を進んで食べられるようにしました。



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ（新潟市西区：辻龍子さん）

材料（4人分）

水煮大豆…………… 100g
 いもジェンヌ…………… 250g
 揚げ油…………… 適量
 豚こま切れ…………… 150g
 { しょう油…………… 小さじ1
 酒…………… 小さじ1
 長ねぎ…………… 10cm
 しょうが…………… 1かけ
 きゅうり…………… 1本
 ごま油…………… 大さじ1
 A { しょう油…………… 大さじ1・1/2
 みりん…………… 大さじ1・1/2
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 少々
 酒…………… 大さじ1
 水…………… 100ml
 白ごま…………… 大さじ1
 七味唐辛子…………… 少々

作り方

- ①大豆の水気を切る。
- ②いもジェンヌは一口大の乱切りにし、揚げ油に入れ、160度くらいになるまで揚げる。油が160度になったら大豆を入れ、いもジェンヌと一緒に7～8分揚げ、いもジェンヌが柔らかくなったら大豆と一緒にペーパーに上げておく。
- ③豚肉は一口大に食べやすく切り、しょう油、酒をまぶし、下味をつけておく。
- ④長ねぎ、しょうがをみじん切りにし、きゅうりを一口大の乱切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を熱して③を炒め、長ねぎ、しょうがを入れ、次にAを入れ少し煮つめた後、いもジェンヌと大豆を入れからめるように混ぜ、タレが少なくなるまでかき混ぜながら煮る。
- ⑥火を止めてからきゅうりを入れ、上から白ごまと七味をかける。



工夫したところや美味しく作るポイント

生のきゅうりを入れることで、食感の違いやさっぱり感をつけました。きゅうりの他にも、かぶやなし、大根などを生で入れても良いです。



平成27年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト応募レシピ（新潟市西区：沼生安曇さん）

材料（4人分）

いもジェンヌ…………… 300g
 れんこん…………… 40g
 ごぼう…………… 1/2本
 人参…………… 1/2本
 揚げ油…………… 適量
 白菜…………… 1/8切
 水…………… 400ml
 干し桜えび…………… 7g
 A { 昆布だし…………… 小さじ2
 白だし…………… 大さじ1・1/2
 しょう油…………… 大さじ1
 水溶き片栗粉（片栗粉・大さじ2、水・大さじ6）
 細ねぎ…………… 2本

作り方

- ①いもジェンヌは乱切りにする。れんこんは皮をむいて半月切りにする。ごぼうは皮をむいて斜めに切り、水にさらしておく。人参は拍子切りにする。
- ②①の水気を軽くきったら、素揚げしていく。最初に冷たい油の中に、いもジェンヌを入れ、火が通り軽く色づいてきたら取り出して油をきる。次にれんこん、ごぼう、人参の順に同じように素揚げし、油をきっておく。
- ③白菜を一口大にざく切りにし、水をはった鍋の中に入れ中火にかける。白菜の白い部分が透き通ってくるまで煮る。
- ④干し桜えびを別の鍋で香りがでてくるまで1分ほど乾煎りし、③に入れる。
- ⑤③の鍋にAを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥②を鍋に入れ、あんとなじませたら盛り付ける。
- ⑦最後に小口切りにした細ねぎをちらして完成。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌを揚げることで、まわりはカリカリ、中はほっくりの2つの食感を味わえるようにし、また根菜類を素揚げすることによってあんにコクを与えられるようにしました。美味しく作るポイントはとろみが強いあんに仕上げ、しっかりと素揚げした野菜とからませることです。