

## そくほう

埼玉県秩父の郷土料理 みそだれがたまらなくおいしい

## みそポテト

&lt;材料&gt; 5人分(10個分)

じゃがいも 450g (90gのメークインを5個)  
 小麦粉 100g (カップ1)  
 衣 水 35ml (大さじ2強)  
 ※揚げ油

## みそだれ

白みそ 35g (大さじ2弱)  
 三温糖 22g (大さじ2強)  
 みりん 6ml (小さじ1強)  
 酒 11ml (小さじ2強)  
 水 11ml (小さじ2強)

※柚子の皮と汁はお好みで

## &lt;作り方&gt;

- ①じゃがいもは(メークインだと作りやすいですが、違う品種でも一個40~45g程度に切れば大丈夫です。)皮をむいて芽を取り、蒸しておきます。(電子レンジでもOK)
- ②小麦粉と水をまぜておき、①のじゃがいもを入れて、衣をたっぷりつけて揚げます。
- ③みそはあらかじめ酒等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、ぶつぶつとくるまで加熱します。
- ④②のじゃがいもに③のみそだれをからめて召し上がれ。



♡ 作ってみませんか? ♡

秩父出身の人はあまりに定番すぎて、みそポテトは秩父しかないと知らない人が多いそうです。前の学校で一緒だった秩父出身の先生が、「なかなかこっちは食べられないから小さい頃によく食べたみそポテトを給食で作って欲しい。」と、言ってきたのがきっかけで作るようになりました。その先生に教えてもらって試作して給食にデビューさせたのが30年前くらいです。埼玉県秩父の郷土料理ですが、埼玉県のB級グルメ大会でもグランプリを獲得しているそうです。実は皆野町が元祖で、それはフライタイプなのだと、皆野町の栄養教諭さんに教えていただきました。志木中でも大人気で、「早くそくほうを作って!」という声がたくさん寄せられました。衣の水は牛乳にかえてもおいしいですよ。冬になって柚子が手に入る時は味噌にゆずを入れて作ります。



元祖 皆野町のフライタイプのみそポテト



## 栄養価(1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 182kcal |
| たんぱく質  | 4.1g    |
| 脂肪     | 3.3g    |
| 加鈣     | 12mg    |
| 鉄分     | 0.7mg   |
| 食物繊維   | 8.5g    |
| マグネシウム | 19mg    |
| 亜鉛     | 0.3mg   |
| 塩分     | 0.8g    |
| 糖分     | 4.3g    |