

# 二子さといもの和風フムス

## 材料

- 二子さといも 200g (小5個)
- 北上りんご 1/4個
- 絹ごし豆腐 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- ニンニク 1/2片
- 米油 適量 (揚げ油用)

二子さといもフライ ※付合せ用

- 二子さといも お好み量
- 塩こしょう 少々
- 米油 適量 (揚げ油用)

### 調味料 (A)

- レモン汁 大さじ1
- 濃厚ゴマドレッシング 大さじ2
- 塩コショウ 少々

### 盛付け用 (B)

- えごま油 大さじ1 (オリーブ油で代用可)
- 三つ葉 少々 (パセリ等で代用可)

## 作り方

- ① 二子さといもを水で洗い、真ん中に一本切れ目をいれる。
- ② 鍋に切れ目をいれた二子さといもとかぶるくらいの水を入れ、沸騰後15分茹でる。
- ③ 茹で上がったらザルにあげ、切れ目からつるっと皮をむく。※皮は捨てずに別に取っておく。
- ④ 北上りんごと玉ねぎを分量の半分に分け、一方をみじん切りにする。ニンニクはすりおろす。
- ⑤ フードプロセッサーに、茹でて皮をむいた二子さといも、北上りんごと玉ねぎのそれぞれ分量の半分 (みじん切りではない方)、絹ごし豆腐、すりおろしニンニク、Aの調味料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑥ ⑤に④でみじん切りにした北上りんごと玉ねぎを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ ③でとっておいた二子さといもの皮を、米油でカリッとするまで揚げる。※ここで一緒に付合せ用の二子さといもを揚げる。
- ⑧ お皿に⑥を広げるようにのせ、Bの盛付け用材料と⑦の揚げた二子さといもの皮を細かく砕いて、上にのせて完成。

## ポイント

- 甘さとねっとり感を引き出すため二子さといもは皮ごと水から茹でること
- 食感を加えるため分量の半分の北上りんごと玉ねぎをみじん切りすること
- 香ばしさ出すため、二子さといもの皮はカリッとするまで揚げること

## こだわったポイント

二子さといもの特徴を引き出す料理であること、家庭であまり作らない料理であること、簡単であること、アレンジが効くこと、ヘルシーであることの5点にこだわりました。

さといもという和食のイメージがあったため、和食以外で何かいいものがないかと考え、最近食べて感動したフムスをアレンジすることを思いつきました。フムスは中東諸国の伝統的な家庭料理で、通常はひよこ豆とオリーブ油を使用するそうです。ひよこ豆の代わりに二子さといもを、オリーブ油の代わりにえごま油を使用し、豆腐と三つ葉を加えることで、和食のテイストに寄せ、日本人でも食べやすくなるよう考えました。

また、北上市の特産品である北上りんごを入れることで、爽やかな甘さを加え、飽きの来ない味になるようにしました。

余ったフムスは、クリームコロッケや、豆乳等でのばしてパスタソースやグラタンにアレンジすることもできます。