

g-max cooking no.33 ジャガ床



じゃが床は、においが無いので食べやすく、混ぜる手間もなく、保存も約1年（冷蔵保管）可能な万能調味料です！

じゃが床【材料】 分量の割合は、じゃがいも：砂糖：塩＝5：3：2です。

・じゃがいも 300g ・砂糖 180g ・塩 120g

【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむいて小さめのコロコロに切る。
- ② 蒸気鍋で柔らかくなるまで蒸す。（ゆでもOKです）
- ③ **スピードカッター**で水気を切ったじゃがいも、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ④ 容器に移し、粗熱をとって2～3日冷蔵庫で寝かせて出来上がり♪

じゃが床のお漬物

【材料】

・きゅうり、ナス、アボガド、ズッキーニ、ゆで卵、プチトマト、人参、大根 etc...
（お好みのお野菜どうぞ♪）

★じゃが床 適量

【作り方】

- ① 下処理が必要な野菜は皮をむくなど準備しておく。野菜は洗って水気をふく。
- ② じゃが床を適量野菜に揉み込んで袋に入れて、3時間～1日ほど冷蔵庫で寝かせる。


じゃが床漬けの鶏肉ソテー

【材料】

・鶏もも肉 1枚
★じゃが床 小さじ1～
・炒め用油 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉にじゃが床を揉み込み、半日ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ② 鶏肉のじゃが床を拭き取る。
- ③ **チャイナパン**を熱して油を適量入れて、鶏肉を皮目を下にしてフタをして焼く。
- ④ 裏返し、中まで火を通す。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士