



# AZABU KITCHEN

ご当地

2025-3

麻生病院栄養科

## みそポテト

3月7日

- ・ 米飯
- ・ 味噌汁
- ・ 鶏肉おろし焼き
- ・ みそポテト
- ・ 水菜と人参の海苔胡麻サラダ



# 埼玉県秩父市 みそポテト



「みそポテト」は、蒸したじゃが芋を天ぷらにしたものに、甘めの味噌ダレをかけた秩父のB級グルメです。B級グルメといっても、歴史が浅いものではありません。埼玉県秩父地方においては古くから定番のおやつとして親しまれていた、正真正銘の『郷土料理』です。

### 【材料 2人分】

じゃが芋 160g  
 天ぷら粉 20g  
 水 適量  
 サラダ油 適量  
 A { 味噌 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 みりん 小さじ1  
 酒 小さじ2

### 【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき一口大に切り水にさらしておく。
- ② 調味料Aを鍋に入れ火にかけ、少し煮詰める。
- ③ ①のじゃが芋を蒸す。
- ④ 水で溶いた天ぷら粉を、じゃが芋につけて、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 揚げたてのじゃが芋に②の味噌ダレをかける。

秩父市イメージキャラクター  
 「ポテくまくん」は、  
 クマの妖精です。  
 身長「みそポテト」10串分  
 体重「みそポテト」2000個分  
 いつも元気！ とにかく元気！な  
 ポテくまくんです♪



秩父市イメージキャラクター  
**ポテくまくん**