

# ●新じゃがとチーズのガレット●

東京24期 今村 美恵さん

## ▶材料：（2枚分）

- 新じゃがいも 1〜4個 400g
- シュレッドチーズ 150g
- おからパウダー 大さじ1
- 黒胡椒 適量
- バター 適量

## ▶下処理&冷凍方法

- ① ジャガイモの皮をきれいに洗い、芽や汚れのひどい部分は取り除く。
- ② スライサーで細長く刻む（包丁で切る場合は3〜5mm幅の千切り）
- ③ ②におからパウダー、シュレッドチーズ、黒胡椒を混ぜ合わせる。
- ④ ジップ付き冷凍保存袋の中で円盤状に成形し、空気を抜きながら密封して冷凍する。

## ▶作り方：

- ① フライパンを熱し、ガレット生地を冷凍のまま入れる。蓋をして中火で7分焼く。  
（溶け出したチーズのへりを円形に整えながら、底面に焦げ色がつき、フライパンの上を滑るまで焼くのが目安）
- ② ひっくり返して、反対側は蓋をせずに5分焼く。
- ③ 仕上げにバターを鍋肌に溶かし、カリッと焦げ目がついたらできあがり。

## ▶ポイント：

- 芽や緑色に変色した皮はソラニンという有害成分を含むため取り除く。
- スライスしたじゃがいもは、空気に触れると茶色く変色してくるため、手早く作業をする。  
（気になる場合は、一度水にさらし水気を切る。ビタミンなどの栄養素流出を最小限に抑えるため、手早く行う。）
- 冷凍の際は具材を入れた冷凍保存袋の端から、おしぼりを巻くように丸めて空気を抜き、密封後、広げて平らにする。
- ジャガイモは素麺状の細切りにすることで、冷凍のまま直接加熱しても火の通りが良い。太めに切った場合は加熱時間を長くするとよい。
- おからパウダーを入れることで、加熱中じゃがいもから出る水分を吸い、生地のつなぎとなる。

### ※おからパウダーを使わない場合

じゃがいもの千切りを一度電子レンジで加熱してから冷まし、他の材料と合わせる。  
生のまま冷凍したシャキシャキ系に比べ、食感がホクホク系になる。



## ★受講のきっかけ

作りたい時に野菜が何もなく、気づいたら傷んでしまっていたりする小さながっかり（冷蔵庫あるある!）は、意外とストレスなものです。冷凍生活アドバイザーという資格があることを知り、「これだ!」と即申し込み。冷凍の専門家から正しく学び、技を賢く活用できるようになりたいと思い受講しました。

## ★受講後

冷凍の発想すらなかった食材が実は冷凍できることを知り、目から鱗でした。買ったらずくに使う時のことまで考えて冷凍することで、鮮度よく、栄養よく、バランスよくストックできるようになりました。冷凍を調理の一工程として捉える「下味冷凍」は、食事時に「仕上げる」だけで済むため、QOL（Quality of Life）向上にもつながる、心弾む変化です。



冷凍生活  
アドバイザー