

アレンジ自在な米国产ポテトを使って作る

ポテトは  
栄養豊富!

For Vegetarian, Vegan,  
Plant based & Plant forward



杉浦仁志

Hitoshi Sugiura

(株) ONODERA GROUP  
エグゼクティブシェフ

LA, NYのミシュラン星つきレストランで技術を習得し、感性を磨く。2019年、「Vegetarian Award 2019」にて「Best Chef」を受賞。現在、プラントベースシェフの第一人者として活躍。

# ベジタリアン・ヴィーガン・プラントベース・プラントフオーワード料理

プラントベースフードが消費者の注目を集めています。今回、ベジタリアン料理の第一人者である杉浦仁志シェフが開発した、日々の食生活で定番かつ栄養豊富なポテトを使った料理をご紹介します。

## ここでの定義

ベジタリアン

肉や動物性食品を食べない。魚介類を食べるベスカトリアンも含まれる。

ヴィーガン

肉や魚、卵、乳製品、はちみつなどの動物性食品を食べない。

プラントベース

野菜や穀物などの植物由来の食品を中心に食べるが、少々の肉や魚を食べることもある。

プラントフオーワード

植物を中心とした食事で、少量の肉や魚を食べることもある。環境と健康に配慮した食事を指す。

ライ麦パンを使って、食べ応え抜群。

## ポテトフムスサンドイッチ

ヴィーガン

プラントベース

ヘルシーフードとして人気の高い中東の「フムス」をポテトと合わせ、ポテトの味を生かすために野菜中心のサンドイッチに仕上げました。ひよこ豆だけでは出せない旨みが、ポテトを加えることでより引き立つので、新しい発見でした。



### ポテトフムスピューレ

#### 【材料】

米国产ディハイポテト  
(スタンダードポテトフレーク)..... 25g  
ひよこ豆(水煮)..... 50g  
にんにく..... 2片  
水..... 300cc  
クミンパウダー..... 少々  
胡麻ペースト..... 40g  
塩..... 少々

#### 【作り方】

- 鍋にひよこ豆、にんにく、水を加えて10分ほど中火で煮る。
- ポテトフレーク、クミンパウダー、胡麻ペーストを加えてハンドミキサーでピューレにし、塩で味を調える(水分が足りない場合は適宜水を足す)。

### サンドイッチ

#### 【材料(1皿分)】

ナス(スライス)..... 3枚(10g×3)  
にんにく..... 少々  
オリーブオイル..... 少々  
塩..... 少々  
ライ麦パン..... 2枚(25g×2)  
ポテトフムスピューレ..... 40g  
スプラウト..... 1g  
トマト(スライス)..... 2枚(15g×2)

#### 【作り方】

- ナスを1cm幅に切る。
- フライパンでガーリックオイルを作り、ナスに火を通し、塩で味を調える。
- ライ麦パンにポテトフムスピューレを塗る。
- ナス、ポテトフムスピューレ、スプラウト、トマトの順に重ねて、パンで挟む。

### 仕上げ

サンドイッチを半分にカットし、お好みでサラダやスムージーを添えて完成。米国产フライドポテトの付け合わせで満足度アップ!

パーティーにも大活躍。米油で揚げてサクサク食感に。

## バスケットウェーブポテト ケールソース

ポテトの素材を生かし、おいしく楽しく食べてもらいたいという想いで作ったメニュー。付け合わせのソースはケールとバジルを合わせ、ジェノベーゼのような味わいに仕上げました。

ヴィーガン

プラントベース

### バスケットウェーブポテト

#### 【材料(1皿分)】

米国产フローズンポテト(ラティスカット)..... 40g  
米国产フローズンポテト(テイタードラム)..... 70g  
米国产フローズンポテト(ハッシュブラウンパテ)..... 3個  
米油..... 適量  
塩..... 適量

#### 【作り方】

- 180℃に熱した米油で、ラティスカット、テイタードラム、ハッシュブラウンパテをそれぞれゴールドンブラウンになるまで揚げ、塩で味を調える。

### ケールソース

#### 【材料】

アーモンド..... 25g  
ケール..... 100g  
バジル..... 40g  
オリーブオイル..... 250g  
にんにく..... 2片  
塩..... 適量

#### 【作り方】

- アーモンドを175℃で10分ローストする。
- ①とケール、バジル、オリーブオイル、にんにくをミキサーで攪拌し、塩で味を調える。



### 仕上げ

ポテトを器に盛り、ケールソースを添える。

栄養豊富な9種の野菜をふんだんに使い、ボリュームも満点。

# ポテトパワーサラダ

プラント  
ベース

プラント  
フォワード

栄養豊富な野菜にポテトの食感と旨みを加えた、  
食べ応えがある、栄養バランスの良いサラダです。



## ポテトパワーサラダ

### 【材料 (1皿分)】

- 米国産フローズンポテト  
(テイタードラム) …… 60g
- A
- ケール (一口大にちぎる) …… 5g
  - レッドオニオン (スライス) …… 10g
  - パプリカ (5mmにカット) …… 15g
  - オクラ (5mmにカット) …… 20g
  - キヌア (ボイルする) …… 15g
  - ミックスビーンズ …… 25g
  - アボカド (一口大にカット) …… 40g
  - ミニトマト (半分にカット) …… 30g
- 塩 …… 少々  
アマニオイル …… 適量  
米油 …… 適量

### 【作り方】

- ① Aの野菜をそれぞれ下処理する。
- ② テイタードラムを180℃の米油で揚げ、塩で味を調える。
- ③ 器に①と②を盛り付け、アマニオイルを回しかける。

## ビーツドレッシング

### 【材料】

- B
- ビーツ (一口大にカット) …… 30g
  - 梅干し (種なし) …… 30g
  - オリーブオイル …… 100g
  - メープルシロップ …… 少々
  - レモン汁 …… 少々

### 【作り方】

- ① Bの材料をミキサーで攪拌して、ビーツドレッシングを作る。
- ② 仕上げにサラダに添える。



もちもち食感がやみつきの、甘くない食事クレープ。

# ポテトクレープと鯖のリエット

ベジタリアン



粉を使った朝食を、ポテトでより親しみのあるものに近づけました。  
鯖を合わせておいしく、簡単に作れる一品です。

## ポテトクレープ

### 【材料 (1皿分)】

- A
- 米国産ディハイポテト  
(スタンダードポテトフレーク) …… 8g
  - 薄力粉 …… 30g
  - 牛乳 …… 250cc
  - 卵 …… 1/2個
  - 塩 …… 少々
  - 米油 …… 少々

### 【作り方】

- ① Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ② フライパンに米油を薄く塗り、①を流して焼く。

## 鯖のリエット

### 【材料】

- 鯖缶 …… 30g
- オリーブオイル …… 30g
- カラーミニトマト (1/4カット) …… 適量

### 【作り方】

- ① 鯖缶を手で粗くほぐした後、オリーブオイルとカラーミニトマトで和え、器に盛る。

## 仕上げ

お好みでミックスグリーンやオニオン、米国産ハッシュブラウンを添えて完成。

具材をポテトにのせてオーブンで焼くだけの簡単レシピ。

# ポテトボート

プラント  
ベース

ベジタリアン

パーティーシーンでも好まれる一品。オイルサーディンから出る旨みで、おいしくおしゃれな一皿に仕上げました。



### 【材料 (1皿分)】

- 米国産フローズンポテト  
(バイクドポテト) …… 4個
- A
- ゆで卵 (粗みじん切り) …… 2個
  - マヨネーズ …… 40g
  - 粒マスタード …… 少々
  - オイルサーディン …… 少々
  - ブロッコリー (ボイルする) …… 40g
  - ディル …… 少々

### 【作り方】

- ① Aの材料をボールで混ぜ合わせ、バイクドポテトの上に乗せる。
- ② ①の上にオイルサーディンをのせて、180℃のオーブンで15分焼く。
- ③ 仕上げに刻んだブロッコリーを散らし、ディルを添えて完成。

手軽に作れておいしい、ヘルシーな時短メニュー。

# ベジポテトグラタン

プラント  
ベース

ベジタリアン

ポテトとの相性の良さからグラタンにしました。油脂分を加えずに旨み上げるため、にんにくを少し効かせるのがポイントです。



### 【材料 (1皿分)】

- 米国産ディハイポテト  
(スタンダードポテトフレーク) …… 30g
- 牛乳 …… 200cc
- おろしにんにく …… 少々
- 塩 …… 適量
- スライスチーズ …… 1枚
- ベジキーマカレー (業務用) …… 150g
- パセリ …… 少々

### 【作り方】

- ① マッシュポテトを作る。鍋に牛乳、おろしにんにく、塩を加え、軽く沸かす。
- ② ポテトフレークを少しずつ加えて、ピーターでなめらかになるまでかき混ぜる。
- ③ 器にベジキーマカレー、スライスチーズ、②を順番に層にし、180℃のオーブンで10分～15分焼く。
- ④ 仕上げにパセリをのせる。

汎用性が高く種類が豊富な米国産ポテト製品



スタンダードポテトフレーク  
マッシュポテトやコロッケ、パイなどのフイリングに。



ラティスカット  
クリスピーな食感で、おつまみやトッピングにぴったり。



テイタードラム  
コロンとした俵型で、キャセロールの材料として人気。



ハッシュブラウン  
粗みじんにしたポテトを成形したフライドポテト。



バイクドポテト  
焼いたポテトを急速冷凍。均一サイズで手軽に利用できます。

