



## ハッセルバックポテト (じゃがいものローストスウェーデン風)

材料・分量 4人分

- ・じゃがいも ..... 60~100gくらいの小ぶり  
~中サイズを8個
- ・にんにく ..... 1~2片
- ・タイム ..... 5~6枝
- ・胡椒 ..... 適宜
- ・塩 ..... 3~3.5g
- ・オリーブオイル ..... 大さじ4



## 作り方

- ① じゃがいもをよく洗い、新じゃがであればそのまま、そうでない場合は皮を剥く。  
割り箸を両側に添えて下まで包丁が入らないようにし、輪切りのようにじゃがいもに細かく切込みを入れる。
- ② にんにくをみじん切りにして小さなボールに入れ、タイムの葉だけをこそいで加え、オリーブオイルを加えて混ぜる。①のじゃがいもにスプーンで塗る。
- ③ ②のじゃがいもに、塩・胡椒をする。塩はしっかりめにするとよい。  
190~200℃のオーブンで35~45分焼く。  
(\*じゃがいものサイズが大きければ、もっと長い時間焼く)  
じゃがいもが乾いてきたら、オリーブオイルをかける。



## 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上 111ch) にて  
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると  
役立つ「料理のツボ」と  
そのツボを生かした美味しい  
レシピを紹介します！