

ボックスティー

材料 (5-6人分)

じゃがいも	1kg
小麦粉	150g
塩	小さじ 1
コショウ	適量
牛乳	300ml
レモン汁	小さじ1
(またはお酢)	

手順

1. 水でじゃがいもを綺麗に洗う。最も本場に近いボックスティーを作るのに、男爵芋などの粉っぽい種類のじゃがいもがおすすぬ。(マッシュポテトにも最適)
2. おろし金を作る。空き缶の上下を切り取り、缶を切り開いて平らにする。釘とハンマーで開いた缶のシートを全体的に穴と開けたら、おろし金が完成。おろし金の作成は非常に危険で、ケガをする場合もあるが、じゃがいもに混ざった血は、生地にタンパク質を加える。安全面を重視し、マネリ家では購入することをおすすぬしている。
3. おろし金でじゃがいもをすりおろす。皮に栄養がたくさんあるので、皮のままおろしても良い。
4. 綺麗な皿布巾などで、すりおろしたじゃがいもを包み、手で絞って水分を取る。
5. ボウルに牛乳とレモン汁を入れ、よく混ぜたら10分寝かせる。
6. 水分を取ったじゃがいもをボウルに入れ、寝かせた牛乳を加え、よく混ぜたら、塩と小麦粉を加えて混ぜる。
7. 弱火～中火でフライパンを温めて、良く混ぜた生地を真ん中に入れ、できるだけ生地を平らにする。
8. 火が通るまで焼いたら、出来上がり。

ボックスティー

アレンジしたレシピ（より軽い生地）

材料（5-6人分）

茹でじゃがいも（潰したもの）

すりおろしたじゃがいも

（水分を切ったもの）

小麦粉

牛乳

卵

塩

手順

1. ボウルに茹でて潰したじゃがいもとすりおろして、水分を切ったじゃがいもを混ぜる。
2. 小麦粉、牛乳、卵、塩を加えてよく混ぜる。
3. フライパンに生地を入れ、平らにする。弱火～中火で火が通るまで焼く。

写真はイメージです。



出典：Nicole Lee: Irish Boxty
([flickr.com/photos/nicolelee/](https://www.flickr.com/photos/nicolelee/))