



ジャガイモ

原産地は、南米のアンデス山脈、チチカカ湖周辺。日本へは江戸時代に、オランダ船によって、長崎に伝えられました。ジャガタラ（現在のインドネシア、ジャカルタ）からやってきたイモというのが名前の由来です。本格的な栽培が始まったのは、明治以降で、北海道の開拓と共にアメリカから多くの品種が輸入され、現在に至っています。世界中で栽培される主要作物です。

栄養

炭水化物のでんぷんが主成分ですが、イモ類の中では糖分やカロリーが低めです。ビタミンB1、C、カリウムが多く含まれています。フランスでは栄養価の高さから「大地のリンゴ」の名で親しまれています。

- ジャガイモのビタミンCはみかんと同じくらい含まれています。その上、でんぷんがビタミンCを保護するため、熱によって壊れにくいのが特徴です。
- ジャガイモは「カリウムの王様」といわれるほどカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、細胞内のナトリウム量を調節し、余分なナトリウムと水分を細胞の外に出します。結果、高血圧の予防や手足のむくみにも効果があります。
- 食物繊維は、ジャガイモ1個分で、レタス120g、バナナ1本分と同程度の量が含まれています。その上、レタスやバナナは不溶性食物繊維の割合がほとんどですが、ジャガイモは水溶性と不溶性食物繊維の割合がほぼ同量含まれています。

私たちが日常的に購入する代表的なジャガイモです。

ジャガイモの種類

ジャガイモのホクホク感を楽しみたい料理に…
粉ふきいも・マッシュポテト・コロックなど



男爵

球形で果肉が白く、粉質。



キタアカリ

明るい黄色の果肉が特徴。肉質はホクホクした粉質。

料理の型崩れを防ぎたい時に…
肉じゃが、カレーなどの煮込み料理



メークイン

細長い卵形をしており、果肉は淡い黄色できめが細かい。

加熱調理による変色や型崩れを防ぎたい時に…
フライドポテト、ポテトチップ



北海こがね

外観は細長く、果肉はやや黄色い。どちらかというとねっとり系。皮をむいた後の変色が少ない。



有毒物質ソラニン

ジャガイモの芽の部分や、緑色になった皮の部分には「ソラニン」という有毒な物質が含まれています。どちらも取り除いて使いましょう。ソラニンは大量にとると下痢、腹痛、吐き気、めまいなどの症状が現れます。

保存方法

りんごと一緒に新聞紙でくるんで保存すると、リンゴが出すエチレンの作用で、芽の成長が抑えられ保存期間が延びるといわれています。

レシピ ポテトサラダ



材料(4人分)

ジャガイモ 中3~4個 (400g)
塩 …… 小さじ1/2
酢 …… 小さじ1
ゆで卵 …… 1個
キュウリ …… 1本
人参 …… 3~5cm
玉ねぎ …… 中1/4個
塩 …… 少々
マヨネーズ …… 50g
こしょう …… 少々

- 1 ゆで卵を作り、荒みじん切にする。ジャガイモは皮をむいて、2cm角に切り、水につけてアクをとる。鍋にひたひたの水と塩(小さじ1/2)を入れて、茹でる。
- 2 ジャガイモが煮えたら湯切りし、中火で加熱し水分を飛ばす。ジャガイモを潰しながら、酢(小さじ1)を加えよく混ぜる。
- 3 きゅうり、玉ねぎ、にんじんは薄くスライスし、少量の塩で揉み、しばらく置き、水で洗ってよく絞っておく。
- 4 2のジャガイモが冷えたら、ゆで卵、3の野菜、マヨネーズ、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。

参考:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店・クックパッド