

じゃがいも potato



健康かわら版

第210号
令和2年10月



じゃがいもの最も多い生産地は北海道で、大規模な農場で大量に作られ、全国生産量(2016年統計)の78%を占めています。北海道では主に春に植え、秋口に収穫されます。また、長崎や鹿児島も多く生産され、年に2回収穫期があります。冬に植えられた物が4月から5月頃に新じゃがとして収穫され、夏の終わりに植えられた物が冬に収穫されています。

栄養

じゃがいもは「穀類と野菜の特徴」を持ち合わせています。穀類としては、味にくせがないので主食として位置づけることができます。一方、野菜としては、カリウム、ビタミンC、食物繊維が多く、副菜の材料として使えます。

- じゃがいものカロリーはご飯の約半分です。お腹が満たされる割にはカロリーは比較的低めです。
- ビタミンCがたくさん含まれています。また、そのビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいのが特徴です。

じゃがいもの仲間



男爵

果肉は白っぽく粉質で、加熱するとホクホクした食感に仕上がるのでジャガバターや、バークドポテトやフライドポテト、茹でて潰してポテトサラダやコロッケなどに適しています。



メークイン

いもの形は長卵形で目が浅く、肉色は薄い黄色をしていて、でんぷんの含有量が少なめです。皮がむきやすく、粘質のため煮くずれにくいのが特徴です。



きたあかり

「男爵薯(だんしゃくいも)」と「ツニカ」を交配して育成したじゃがいもです。皮が白黄色でやや粗く、果肉は黄色く、粉質でホクホクとした食感です。煮崩れしやすいので、サラダや蒸し芋、粉ふき芋などに向いています。



保存方法

保存に適した温度は、7~20℃程度がよいと言われています。風通しのよい、日の当たらない冷暗所で保存しましょう。じゃがいもは光に当たることで、有毒なソラニン、チャコニンが生成されます。芽は取り除き、青くなった皮は厚く剥きましょう。



調理方法

ゆで方

ゆでるとき・蒸す時は、可能であれば皮付きのまま調理し、後で皮を剥く方が水っぽくならず、ホクホクとしています。また、ビタミンCの損失も少なくなります。

焼き方

丸ごと焼くときは、十文字に切込みを入れるか、穴を開けてから焼くと適度に水分が出てホクホクに焼きあがります。弱火から中火へと徐々に加熱し、途中で向きを変えたりしながらムラなく焼くのがコツです。

今月のレシピ

ハッセルバックポテト



※写真はイメージです。

スウェーデン生まれのじゃがいも料理です。

【材料】

じゃがいも……………2個
オリーブオイル……………大さじ2
塩またはハーブソルト…小さじ1/4
スライスチーズ……………4枚



【作り方】

- 準備. じゃがいもはよく洗い、皮は剥かずに、芽を取り除いておく。
- ①菜箸の間にじゃがいもを置き、切り離さないように、3mm幅の切り込みを入れます。水に10分ほどさらす。(切れ目がくっついてしまうのを防ぎます。)
 - ②耐熱容器に、水気を切った①を入れラップをかけ、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで3~4分ほど加熱する。
 - ③スライスチーズは4~6等分に切る。
 - ④オリーブオイルと塩は混ぜ合わせておく。
 - ⑤アルミホイルを敷いた天板に②をのせ、切れ目にチーズを挟み、④のオリーブオイルをかける。
 - ⑥オーブントースター(200℃)で表面に焼き目がつくまで5分ほど焼く。
 - ⑦お皿に盛り付けます。
- *ベーコン、ニンニク、モッツアレラチーズなどを挟むと味の変化を楽しめます。

参考:「JAきたみらい」ホームページ・「野菜の本」 講談社