

食の豆知識

じゃがいも



日本で流通している代表的なじゃがいもの品種として、男爵とメークインがあります。男爵は、見た目が丸く、表面がややゴツゴツしています。メークインは、楕円形であり、男爵に比べると表面が滑らかです。また、春先から出回るじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれ、水分量が多く、皮が薄いのが特徴です。旬の時期のじゃがいもをお好みの調理法で楽しみましょう。

【選び方】

ふっくらとして張りがあり傷がないものを選びましょう。皮が薄く、重量感のあるものを選ぶと良いでしょう。じゃがいもは、品種によって甘味や食感が異なります。ほくほくとした食感が特徴の男爵は、ポテトサラダやコロッケに適しています。しっとりとした食感で煮崩れしにくいメークインは、カレーや肉じゃがに適しています。

【保存方法】

新聞紙などで包み、風通しの良い冷暗所に置きます。気温の上がる夏場は芽が出やすいので、野菜室に入れ、冷蔵で保存したほうが長持ちします。じゃがいもは光が当たると、光合成をして皮が緑色になる「緑化」が進んでしまいます。緑色の部分と発芽部分はソラニンという有毒成分が含まれ、中毒症状を起こす危険があります。変色部分や発芽部分がある場合は完全に取り除いてから調理しましょう。

【じゃがいもの甘辛煮（2人前）】

◆材料

- じゃがいも 中2個 ★醤油 大さじ 1.5
- ごま油 大さじ 1 ★みりん 大さじ 1.5
- 白ごま 少々 ★酒 大さじ 1/2
- ★砂糖 大さじ 1/2

◆作り方

- ①じゃがいもを一口サイズに切る。
- ②鍋に①とかぶる程度の水を入れ、竹串が通るまで茹で、ザルに上げる。
- ③フライパンにごま油をひき、②を入れ、中火で軽く炒める。
- ④★を加え、とろみがついてきたら、白ごまをふって出来上がり。

※参考：カゴメ株式会社「VEGEDAY」（栄養管理課）

南東北グループ広報誌 南東北337号より