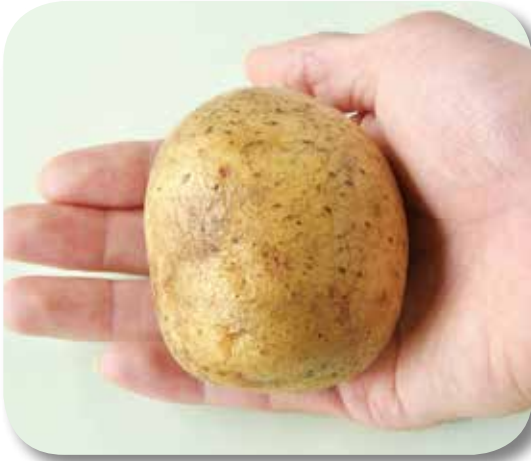


じゃがいも



じゃがいもの特徴

ナス科ナス属の植物で原産は南米アンデス山脈の高地とされています。じゃがいもの種類には大きく分けて、男爵（粘りが少なく加熱するとホクホク感があり、煮くずれしやすい）とメークイン（粘りがあり、煮くずれしにくい）があります。この性質を利用して男爵はポテトサラダや粉ふき芋に、メークインは揚げ物や煮物に利用されているようです。じゃがいもを使った人気メニューにはカレー、肉じゃが、コロッケなどがあります。

栄養成分

ビタミンCを始め、カリウム、食物繊維などが含まれています。じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCはコラーゲン生成を促進して皮膚や骨を丈夫にします。また、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制して、がんや細胞の老化を防ぎます。次にカリウムにはナトリウム（塩分）の排泄作用があり高血圧を予防する働きがあります。じゃがいもの主成分はエネルギー源となる炭水化物ですが、さつまいも（100g当たり約130kcal）と比べ低エネルギーです。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
76kcal	17.6g	410mg	3mg	0.4mg	0	0.09mg	35mg	1.3g

甘酢和え

2人分の材料と下処理

じゃがいも	200g (大1個)...	せん切りにして5分間水にさらす
三温糖	大さじ1	} 混ぜておく
塩	小さじ1/3	
酢	大さじ1.5	
だし汁	大さじ1	
煎りごま	小さじ1	

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、じゃがいもを入れて30秒～1分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ②じゃがいもが熱いうちに合わせ酢で和え、器に盛りごまをふる。

コメント

さっぱりした味付けとシャキシャキ感が絶妙です。



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
105kcal	418mg	1.5g	0.5g

保存方法

じゃがいもは、比較的保存性が高い食品ですが、温度が高い場所では発芽するので冷暗所で保存しましょう。じゃがいもの芽にはソラニンなどの毒性が含まれているので芽は丁寧に取り除きましょう。また、芽が伸びた部分はソラニンが増加していることがありますので食べないようにしましょう。ソラニンの毒性…神経に作用する毒性で中毒の症状としては頻脈、頭痛、嘔吐、胃炎、下痢、食欲減退などがあります。

選び方

料理を考え、性質の異なる男爵にするか、メークインにするか、を決めるとよいでしょう。また、保存の方法でも記載しましたが、芽が出ていないもの、皮が緑色になっていないもの、しぼんでいないものを選びましょう。もし芽が出てしまったら芽の部分の深くえぐり取り、皮が緑がかったものであれば皮を厚くむくなど注意が必要です。

カレー炒め



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
109kcal	424mg	2.6g	1.0g

2人分の材料と下処理

じゃがいも	150g(小2個)…5cm長さの短冊切り
しめじ	30g…小房にわける
にんじん	30g…短冊切り
グリーンピース	10g
サラダ油	大さじ 1/2
調味料	[カレー粉 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/3 みりん 小さじ 1

作り方

- ①じゃがいもは熱湯に入れて1～2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ②強火で材料を炒め、調味料を加えて全体に火が通ったら、器に盛り付ける。

コメント

カレー粉を使うことで、料理に彩り、香味、香りが加わります。新陳代謝がよくなり、食欲増進の効果もあります。

ポテトもち



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
262kcal	397mg	1.3g	1.2g

2人分の材料と下処理

じゃがいも	150g(小2個)…皮つきのままラップに包んでレンジで約5分加熱し、皮をむきボウルでつぶす
しらす干し	20g(大さじ2)…湯通し
ねぎ	10g…粗みじん切り
かたくり粉	大さじ4 しょうゆ 小さじ1.5
砂糖	小さじ1 焼きのり 適宜
サラダ油	揚げ油

作り方

- ①じゃがいもにかたくり粉を加えしっかりこね、ねぎ、しらすを加えさつと混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ②フライパンに揚げ油を2～3cmの深さに注ぎ、170℃で①を並べ4分を目安に両面をこんがり揚げる。
- ③パットに調味料を混ぜ合わせ、熱いうちに②をからめ、のりを巻く。

コメント

子どものおやつにも利用できます。

チーズ焼き



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
248kcal	556mg	1.7g	0.9g

2人分の材料と下処理

ベーコン	20g…短冊切り
ピザ用チーズ	40g
じゃがいも	250g(中2個)…皮をむき5mmの輪切り
ピーマン	10g…うすめの輪切り
バター	大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは耐熱皿に並べ、バターを小さく切ったのせ、ラップをかけてレンジで約4分加熱する。
- ②ラップをはずし、チーズ、ベーコン、ピーマンをのせてオーブントースターに入れ、表面に焼き色がつくまで4～5分ほど焼く。

コメント

じゃがいものホクホクとした食感がこんがり焼けたチーズとよくあいます。