



# からだのごちそう

NO.43  
平成22年6月号



## 今回のテーマ 『じゃがいも』

じゃがいもは、一年中見かけますが5月下旬頃から出回る小型のものを”新じゃが”と呼びます。皮がうすいのが特徴で、みずみずしい食感が楽しめます。

### ● “じゃがいも”の種類と特徴

『男爵』は、ホクホクした食感が特徴です。煮ずれししやすいのですが、粉ふきいもやマッシュポテト、コロッケをはじめさまざまな料理に向いています。  
『メークイン』は、煮ずれしにくく、煮ものや煮こみ料理に向きます。

### ● 栄養素① ビタミンCがたくさん！

じゃがいもはビタミンCが豊富で、ヨーロッパでは『大地のリンゴ』と呼ばれているほどです。また、じゃがいものビタミンCは熱に強く煮ても焼いても、ほとんど減らない特性を持っています。

### ● 栄養素② カリウムがたくさん！

じゃがいもは、『カリウムの王様』と呼ばれるほど、カリウムが多く含まれています。

### ● 栄養素③ 食物繊維がたくさん！

じゃがいもには、おなかをきれいにする食物繊維も多く含まれています。また、胃の中の滞在時間が長いので満腹感が得られ、肥満を防ぐ効果もあります。

### ● 調理のポイント

- \* 切り口が茶褐色に変化するのには、酸化酵素によるものです。切った後に、水につけることで防ぐことができます。また、水につけることで、アク抜き効果もあります。
- \* ゆでるときには、水から入れましょう！沸騰してから入れると、中心部に火が通るころには外側は茹ですぎになってしまいます。
- \* 裏ごすときは、熱いうちに！冷めてから裏ごすと、つぶれにくく、粘りが出で舌触りなども悪くなってしまいます。
- \* じゃがいもの芽に注意しましょう！じゃがいもの芽には、『ソラニン』というアルカロイド(有毒物質)が含まれており、下痢やめまい、胃腸障害などの中毒障害を起こしてしまいます。『ソラニン』は加熱しても残ってしまうので、芽とその周辺はきちんと取り除きましょう。

## \* マッシュポテト \*



### 【材料】(2人分)

じゃがいも	160g
バター	8g
牛乳	20g
塩	0.4g
こしょう	少々

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、茹でる。軟らかくなったら湯を捨て、再び火にかけて、水分をとばし、熱いうちに裏ごす。
- ②鍋にバターを溶かし、①と塩、温めた牛乳、こしょうを入れ、ぽってりと練る。

## \* じゃがいものニョッキ \*



### 【材料】(4人分)

じゃがいも	400g
薄力粉	150g
卵	1個
バター	20g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

★マトソースやクリームソースなど好みのソースでいただきます。生地にホウレン草やトマト・人参などを加えることで彩りのよい生地に仕上がります。

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でる。軟らかくなったら湯を捨て、再び火にかけて、水分をとばし、熱いうちに裏ごす。
- ②①に【A】を入れて、よく混ぜる。
- ③テーブルに打ち粉をして、生地を手で転がして棒状に伸ばす。
- ④2cm程度に切り分ける。切り分けた生地に、フォークの背で転がすようにして筋をつける。
- ⑤鍋に湯を沸かして1%量の塩を溶かす。
- ⑥ニョッキを茹で、浮き上がってきたらザルに上げて水気を切る。

## \* じゃがいものチーズ焼き \*



### 【材料】(2人分)

じゃがいも	200g
塩	0.5
こしょう	少々
溶けるチーズ	15g

### 【作り方】

- ①じゃがいもは洗って、軟らかくなるまで茹でる
- ②1cm厚さの輪切りにする
- ③切り口に、塩こしょうをふり、溶けるチーズをのせる
- ④オーブンでチーズが溶けるまで焼く

## \* じゃがいものポタージュ \*



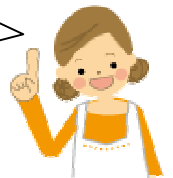
### 【材料】(4人分)

じゃがいも	250g
玉ねぎ	60g
バター	12g
【A】 スープの素	4g
水	800ml
塩	2g
こしょう	少々
生クリーム	40g
ケルトンまたはパセリ	適量

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、②①の順に炒め、【A】のスープを加える。煮立ったら、弱火にして40～50分煮る。
- ④③をあら熱をとり、ミキサーにかけてこし、再び鍋にもどして塩こしょうで味を調える。
- ⑤温めて、最後に生クリームを加える。
- ⑥盛り付け、好みでケルトンやパセリを飾る。

皮が柔らかい春の「新じゃが」は、皮付きのまま茹でたり、蒸したり、揚げたいと、「いも本来の味」をそのまま味わってもいいですね。



㈱リライアンス 栄養士

廣田・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・清水・為政・藤原(汐)・藤原(知)