

コスモス “食” 通信

NO. 113
平成28年3月号

今回のテーマは 『新じゃが』 ～栄養豊富な『大地のリンゴ』～



もう春はすぐそこ！という気持ちにさせてくれる新じゃが。

水分を多く含み、薄皮なのでそのまま食べられます！

また、主菜・副菜・つけ合わせにと何にでも応用ができ、調理法もバリエーション豊かです。

今月は、健康に欠かせないビタミン・ミネラル・食物繊維をたくさん含んだ『新じゃが』について見てみましょう。

じゃがいもは何処から来たの？



今ではじゃがいもはどこの家庭でも気軽に料理に使われますが、もともと日本にあったものかという、そうではないのです。

じゃがいもは南米アンデスが原産で、オランダ人がジャガタラ(今のジャカルタ)から長崎の平戸に持ち込んだのがはじまりだといわれています。

じゃがいもの名前は『ジャガタラ』から由来してると言われています。

どんな種類があるの？



種類	特徴	料理
男爵いも	ごつごつしていて芽の窪みが深い。 熱を加えるとホクホクした感じで味が濃い。 加熱すると、煮崩れしやすいので注意が必要。	粉ふきいも マッシュポテト など
メークイン	男爵に比べて、やや細長く、窪みが少ない。 煮崩れしにくく、加熱すると甘味がでる。	煮込み料理 (シチューなど)
キタアカリ	北海道産でビタミンCが多い。 煮崩れしやすいが、火がとおるのが早く、電子レンジで加熱するだけですぐに蒸かしいもになる。	ベイクドポテト サラダ など
トヨシロ	たまご形をした大粒。肉色は淡い黄色で、やや粉質。 糖分が低いので、揚げても褐色になりにくい。	コロッケ ポテトチップス など
ホっカイコガネ	「メークイン」に似た形の十勝地方で主に生産されている品種。 煮くずれが「メークイン」よりも少ないので煮物にもむく。 きれいな黄金色で、調理後も変色しにくいのできれいなポテトチップスができる。	煮物 ポテトチップス など
ワセシロ	7月末から出回る、早生の品種です。 男爵に似ているが 大きくなっても中心に空洞ができにくい。 男爵よりさらに粉質で煮崩れしやすいので、煮物にはむかない。	粉ふきいも 揚げ物 など

その他にも、<デシマ>丸っこく皮がきれいなので、見た目もよく、味も濃いです。<ニシユタカ>春先に、新じゃがとして出回ります。小粒で肉質がやや固いので、クシを刺すおでんにむいています。<ムーンレッド>外皮がサツマイモのような紅色で中は黄色です。・・・など、たくさんの種類があるので、お店で探してみてくださいね。

選び方

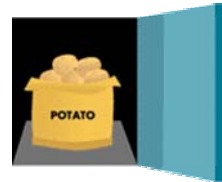
ふっくらと太っているものが良品です。しかし、大きすぎるものは、スが入りやすいので気をつけましょう。
(200g以上になると、スが入りやすいので、大きさも目安にしてください)
その他に、下のことも注意して見てみてください。

- ・形がよく、凹凸が少ないもの
- ・皮が薄くて、ツルリとしているもの
- ・皮にシワや荒れの少ないもの
- ・色むらのないもの(緑がかったものは、えぐみが強いことがあります)



保存方法

じゃがいもは冷たく暗い、乾燥した場所に貯蔵してください。
しかし、冷蔵庫や温度が摂氏4℃以下に下がるところは避けてください。
袋は、呼吸ができるように出しておくか、麻袋のように、
空気の通りのよい袋に入れ換えておくといでしょう。



栄養

* 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。
ビタミンCは、体内でのコラーゲンの生成に不可欠のため肌にもよく、
また免疫力を高める作用があるため、風邪をひきにくく、治りやすいからだになります。

* 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。
カリウムは、体内の塩分バランスを保ちます。
腎臓機能の低下した人や高血圧の予防や治療にぴったりです。

* 食物繊維がたくさん！

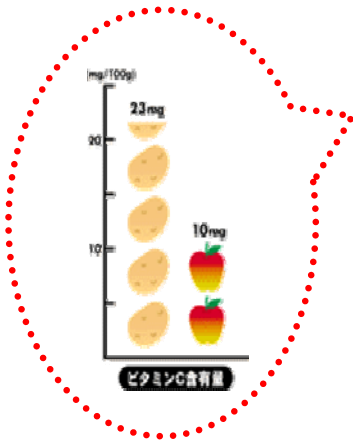
じゃがいもには、おなかをきれいにする食物繊維も多く含まれています。
食物繊維は、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
また、胃の中の滞在時間が長いので、満腹感が得られるため、肥満を防ぐ効果もあります。

* 低エネルギーです！

じゃがいもは、ずいぶんエネルギーがあると思われていますが、実は・・・
ごはん100gが130kcalに対して、じゃがいもは70kcalと、約半分です！
食物繊維の効果と合わせて肥満を防止することもできます。

調理のポイント

- * 切り口が茶褐色に変化するのは、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、アク抜きの効果もあります。
- * 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うので注意しましょう。
- * 裏ごすときは、熱いうちに！
冷めてから裏ごしてしまうと、つぶれにくく、粘りが出たしまい舌触りなども悪くなってしまうので注意しましょう。
- * 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、緑色に変色した芽の周辺はきちんと取り除きましょう。



食べ方のコツ

じゃがいもは、主菜・副菜・つけ合わせと何にでも応用が出来ます。

また、調理法も茹でる、ふかす、煮る、炒める、揚げる、焼くなどバリエーションも豊かです。

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、揚げたりと、“いも本来の味”をそのまま味わってもいいですね。

いろいろな調理法で、じゃがいもの種類を生かしましょう！

おすすめ料理



新じゃがの炒り煮

(エネルギー：1人分 375kcal)

～β-カロテン、ビタミンC、食物繊維がバランスよくとれます～

材料	分量(2人分)	
新じゃが	5個	
ごぼう	1/2本	
たけのこ	50g	
にんじん	小1/2本	
れんこん	50g	
こんにやく	1/4枚	
鶏胸肉	1/2枚	
さやいんげん	5本	
サラダ油	大さじ 1/2	
☆	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 2
	醤油	大さじ 2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、水につけてアクを取る。
- ② ごぼう、たけのこ、にんじん、れんこんは乱切りにし、下ゆでする。
- ③ こんにやくはゆでてスプーンでちぎり、鶏肉は皮を取り一口大に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら、じゃがいもを加え炒める。
- ⑤ じゃがいもが透明になったら、ほかの野菜を加え炒める。
- ⑥ 全体に油がまわったら、ひたひたの水(だし)を注ぎ煮立ったら弱火にしてアクを取り、☆(調味料)を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 器に盛り、ゆでて斜め切りにしたさやいんげんを飾る。



新じゃがバター

(エネルギー：1人分 207kcal)

～じゃがいも本来の味を味わいましょう～

材料	分量(2人分)
新じゃが	6個
バター	25g
塩	適量

<作り方>

- ① 新じゃがを皮付きのままよく洗う。
- ② フォークまたは竹串などで、数ヶ所、穴をあける。
- ③ 200℃のオーブンで約20分焼く。
(電子レンジでする時は、耐熱皿に入れてラップし、Sサイズ1個につき1分ほど加熱する。)
- ④ 竹串がスーと通ればバターをからめ、塩をふったら出来上がり！
*ハーブ・ソルトなどにもよく合います。



お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“ココロを元気にする食事”を予定しております。

栄養士 廣田・岩崎・小田・後藤・末房・横山

