



からだのごちそう

No. 186
令和4年5月号



今回のテーマ『新じゃがいも』

新じゃがいもとは、主に春から夏にかけて収穫されたじゃがいもを、貯蔵せずに出荷したものを指します。普通のじゃがいもより小ぶりで皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

《新じゃがいもの栄養》

ビタミンC・・・美肌、免疫力アップ

- ・コラーゲンの合成を助け、血管や筋肉、骨を丈夫にする
- ・デンプンに包まれているため、加熱しても壊れにくい
- ・含有量は普通のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分

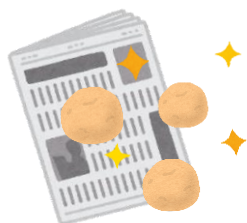
ビタミンB₁・・・疲労回復

- ・主に糖質の代謝を助ける
- ・不足すると、乳酸などの疲労物質が体に溜まる
- ・神経や筋肉の機能を保つ働きもある

カリウム・・・血圧降下

- ・余分なナトリウムを排出することで血圧を低下させる
- ・いも類に含まれるカリウムは、茹でてでも減少しにくい

《新じゃがいもの保存方法》



- ▼表面についている土を落とす
- ▼1個ずつもしくは2~3個ずつ、新聞紙に包む
- ▼日光が当たらない冷暗所で保存
- ※夏場は、さらにポリ袋やジッパー付き保存袋に入れて野菜室で保存しても◎

1週間程度を目安に、早めに食べきりましょう!

!!注意!!

じゃがいもの芽や緑色に変色した部分には、
食中毒の原因となる「ソラニン」が含まれています。
調理する際に皮ごとしっかり取り除くか、
全体的に芽が出ているようであれば、食べるのを避けましょう。



ジャーマンポテト

【材料(1人分)】

- 新じゃがいも...2個
- 玉ねぎ...1/4個
- ベーコン...1枚
- オリーブオイル...小さじ1
- 塩...少々
- 粗挽き黒こしょう...少々
- 乾燥パセリ...お好みで



【作り方】

- ①新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、水にさらした後、電子レンジ(500W)で約7分(竹串が通る程度に)加熱する。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①の表面に焼き色をつける。
- ④②を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤塩・粗挽き黒こしょうで味を調べて、お好みで乾燥パセリを振りかける。

新じゃが炊き込みごはん

【材料(2合分)】

- 米...2合
- 新じゃがいも...3個
- 水...適量
- ★しょうゆ...大さじ1
- ★みりん...大さじ1
- ★顆粒和風だし...小さじ2

【作り方】

- ①米は研いで30分以上浸漬した後、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、水にさらす。
- ③炊飯器に①と★を入れて2合の目盛りまで水を加え、水気を切った②をのせて炊く。

鮭やコーン、ベーコンなどを入れても美味しいです!

- ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎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。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:松岡

