

ドイツではじゃがいもの消費量は一人当たり年間で75kg。日本人は1人当たり25kgですので、なんと3倍の消費量です。じゃがいもの主な成分が炭水化物です。カロリーが低く、たんぱく質、ビタミン C、カリウム、食物繊維など栄養バランスもよい食品です。

中でも、ビタミン C の豊富さには注目です。じゃがいものビタミン C はでんぷん質に囲まれているおかげで、水に溶けにくい特徴を持っています。一度にたくさん食べられる野菜でもあるので、ビタミン C の供給源にもなります。

じゃがいも 100g 中、エネルギーは 76kcal、たんぱく質 1.6g、カリウム 410mg、ビタミン C 35mg、食物繊維 1.3g
ごはん 100g 中、エネルギーは 168kcal、たんぱく質 2.6g、カリウム 29mg、ビタミン C 0mg、食物繊維 0.3g

<種類は？>

・ホクホクとした味わいの**男爵**、サククリとした味わいの**メークイン**。男爵と同じように、ふかして食べるのにぴったりの**北あかり**、ビタミンCとカロテンの含有量が男爵より多いのが特徴です。アンデスで食べられている小粒のじゃがいもによく似て栗やサツマイモのような甘みを持つ**インカのめざめ**。その他、男爵より煮くずれる **とうや**、煮物にむく **ワセシロ**、油で揚げると料理 **トヨシロ**、**ホッカイこがね**、**十勝こがね**、**花しべつ**、**さやか**、**シンシア**、**ベニアカリ**、**アンデスレッド**、**レッドムーン**などがあります。

<旬はいつ？>じゃがいもは、涼やかな気候で生育する野菜です。春になると、九州で収穫が始まり、産地がだんだんと北上していき、秋頃には、北海道にたどり着きます。このように、じゃがいもは1年を通して、国内の産地をリレーしているのです。2～5月：鹿児島県、5～6月・12～2月：長崎県、5～8月：千葉県・茨城県 7月～11月：北海道

冬が旬のじゃがいもがありました！「スノーマーチ」スノーマーチは12～1月のまさに雪が降る頃から甘みと美味しさが増す、冬が「旬」のじゃがいもです。自然な甘みと風味は主張し過ぎず、どんな料理にもピッタリです。

<じゃがいも調理のコツ>

- ・じゃがいもは皮のままゆでるのがおすすめです。その方が、水に溶けやすい栄養が、皮の中に閉じ込められているおかげで逃げません。また、水っぽくならず、ホクホク感がたまりません。また、皮もツルリと簡単にむけます。水から弱火でじっくりゆでるとよいでしょう
- ・じゃがいもを裏ごしするときは、熱いうちに！ 冷めると粘りが出てきて、味が落ちてしまいます
- ・電子レンジでまるごと加熱することもできます。よく洗って、皮付きのじゃがいもをラップできっちりと包んでから温めましょう。普通の大きさのじゃがいもなら、5分ほどで火が通ります。途中、上下を返すとムラなく温まります

***ジャガイモだけのおやき**（じゃがいも中2個）・・・じゃがいもは皮をむき、一個はすりおろします。一個はうす切りにしてから千切りにし、これをよく混ぜます。フライパンにクッキングシートをひき全体にじゃがいも広げて中火で片面5分ずつ焼きます。（フタをして）好みの味つけで・・・



***ニョッキ**（じゃがいもと小麦粉を組み合わせたイタリア料理）を作ろう！

材料	分量
じゃがいも	中2個
強力粉	100g

1. じゃがいもを茹でて熱いうちにつぶします。これに小麦粉を混ぜ耳タブ程度の硬さにこねます。この生地を3センチ程度の棒状に伸ばし1センチ程度の厚さに切ります。これをフォークの背にのせてぎざぎざをつけます。
2. 沸騰したお湯に入れ、浮かんできたら茹であがりなので冷たい水にとって

ザルに上げ、水気を切ります。好みのソースをからめて召し上がれ。トマトソースや、ホワイトソー

スなどが、あいます。

