

今月のテーマは じゃがいも です !!

じゃがいもは、ナス科ナス属の植物です。じゃがいもは、産地によって収穫時期のずれがありますが、一般的には春と秋に収穫します。春に収穫したじゃがいもを「新じゃが」といい、皮が薄くてみずみずしく、茹でるとつるつと皮がむけるのが特徴です。新じゃがの旬は3~6月頃、秋の旬は9~10月です。

じゃがいもの栄養

じゃがいもには、**ビタミンC**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンB6**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。じゃがいもには、特に**ビタミンC**が豊富に含まれています。本来ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいもの場合にはでんぷんに守られているために、ほとんどビタミンCが失われません。調理してもたっぷりとビタミンCが摂取できるのです。ビタミンCは肌にもよく、コラーゲンの生成も助けてくれる成分だけでなく、血管や神経に対しても効果的な働きをします。年齢を重ねると血管や神経が弱くなってしまいますので、積極的にビタミンCを摂ることで老化防止にもつながります。

選び方のポイント

- 表面がなめらかで、つやがあり、ずっしりと重みがあるものが良いでしょう。じゃがいもの芽や、皮が緑色になっている部分には、**ソラニン**という毒素が含まれているので、しっかり取り除くようにしましょう。



保存のポイント

- 日の当たる場所を避け、風通しのよい暗い場所で保管しましょう。
- 冷凍する場合は、茹でて潰したマッシュポテトの状態での保存しましょう。ただ単に茹でて冷凍すると、繊維質がスポンジ状になってしまいます。

おいしいごはん!

もちもち! じゃがいも千切り

材料(10枚分) : じゃがいも…大2個 玉ねぎ…1/2個
桜えび…お好みで適量 片栗粉…大さじ3 こねぎ…少々
【ピリ辛ダレ】しょう油…大さじ2 酢…大さじ1と1/2 砂糖…小さじ1
豆板醤…小さじ1 ラー油…少々 白ゴマ…少々
【甘ダレ】しょう油…大さじ2 酢…大さじ2 砂糖…大さじ1 ゴマ油…少々

- ① じゃがいもは皮をむいて、さっと水にさらしたらすりおろす。玉ねぎは粗みじん切り、こねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに、軽く水気を切ったすりおろしたじゃがいも、玉ねぎ、桜えび、片栗粉を加えて、よく混ぜる。水気が出てきた場合は、キッチンペーパーなどで吸い取る。
- ③ フライパンに油をひき、②の生地をスプーンですくって、丸く薄くひろげ、両面をかりっと焼く。
- ④ 器に盛ってこねぎを飾ったら出来上がり! お好みのタレを作り、つけて頂く。ポン酢などでも美味しく頂けます♪



もちもちの生地に仕上がります。ニラやニンジンなどを入れると彩りよく仕上がります。色々なタレでお召し上がり下さい!!

じゃがいも 豆知識

じゃがいもは、「ジャガタライも」の略で、ジャガタラとはインドネシアの首都「ジャカルタ」の事です。16世紀末頃、オランダ商船によってジャカルタから日本へ渡ってきたため、この名が付いたとされています。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>