



野菜と果物で人と地域を元気に!

# 野菜ソムリエの父親日記



「息子(9才)よりジャガイモに関して聴取」

「ジャガイモが入っている料理で好きなのは?」「カレー!」「カレーの具でなんだろう?」「ブタ肉でしょ、ジャガイモに、玉ねぎ、ニンジン、カレーのルー!」「カレーのほかに好きなのは?」「肉ジャガ!」「肉ジャガは何が入ってる?」「肉、ジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、それと汁!」「ほかに好きなのは?」「シチュー!」「シチューの中身は?」「肉、ジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、白い汁!」「それって三つとも入ってる中身が同じだぞ。」「三つとも好き!」「具の中でジャガイモは何番目に好き?」「カレーは一番がブタ肉、次にジャガイモ、三番目が玉ねぎ。」「肉ジャガは?」「一番が牛肉。次にジャガイモ、玉ねぎ。」「シチューは?」「とり肉、ジャガイモ、玉ねぎ。」「ジャガイモはいつも一番なんだ。もしジャガイモが入ってなかったら?」「ちまもと、さみしい...」「ジャガイモないとなあ。」「入っててほしい!」「ジャガイモ入って、肉なしってのは?」「ゆるせない!」「肉は主役、ジャガイモは、いないとさみしい名脇役ってどこか。」「メイワケヤク?ジャガイモないとこまるもんね。」「ま、そーいうこと。」

加藤 正哉



## イチオシ野菜 ジャガイモ

### ■ジャガイモってどんな野菜?

ジャガイモはナス科の植物で、南米のアンデス高山地帯が原産。古くから先住民の主食とされていたのが、コロンブスの新大陸到達後、ヨーロッパへと渡りました。日本には16世紀にオランダ人によってジャカトラ(現インドネシア)から伝播。「ジャカトライモ」と呼ばれたのが略されてジャガイモとなったそうです。日本で栽培が盛んになったのは北海道の開拓以降で、現在の主要品種である「男爵」も明治40年に米国から輸入されたものです。

ジャガイモは炭水化物、たんぱく質、ビタミンB1・B6・C、食物繊維などをバランスよく含み、穀物と野菜の両方の側面を持っています。特にジャガイモのビタミンCは、加熱による損失が少ないというすぐれた特徴があります。また、気になるカロリーもご飯の約半分なのがうれしいですね!

### ■ジャガイモの見立てと保存方法

- ・皮にツヤとハリがあって形がふっくらしているもの。シワや傷・デコボコが多いものは避ける。
- ・大きすぎるものは中が空洞の「ス」が入っていることが多い。
- ・芽にはソラニンという毒素が含まれ、食べると腹痛や胃腸障害、めまい等の症状が出ることも。皮が緑がかったものもソラニンなので注意!
- ・保存は風通しのよい涼しいところで。光に当たらないよう新聞紙にくるむとよい。

### ■イチオシ! レシピ 男爵粉ふきいものフライ

#### ●材料(4人分)

ジャガイモ(男爵): 8個 自然塩: 大さじ2~3 揚げ油: 適量 バジル(生、あれば): 適量

#### ●作り方

- ①ジャガイモは皮をむき大振りに切る
- ②①を自然塩を入れた水で固めの塩ゆでにする。(ゆでるときは水から) 塩加減はやや強めがよい
- ③ゆで上がったら湯を捨て、弱火で鍋をやさしくゆすり「粉ふきいも」にする。  
できあがったらザルにあげ蒸気を飛ばす
- ④③を最初低温で、最後は高温でカラッと揚げる。熱いうちに頂く。好みでケチャップや胡椒、練りからしをそえる。素揚げしたバジルの葉を飾るとオシャレな一品に!

ホクホク粉質の男爵は粉ふきいもにピッタリ。さらに揚げることによって表面はサクサク、中はホクホクに!

