



= ジャがいも (馬^ば鈴^{れい}薯^{しょ}) =

potato (英)

ナス科ナス属

新じゃがいもの季節です!

【じゃがいもの呼び名】

1年を通して出回っているじゃがいもですが、季節によって「新ばれいしょ」や「春ばれいしょ」、「秋ばれいしょ」など様々な名前と呼ばれています。これは品種名ではなく、収穫した時期に合わせて呼び方を変えているのです。

「新ばれいしょ」、「春ばれいしょ」、「秋掘りばれいしょ」

長崎県、鹿児島県など温暖な地域で栽培されています。温暖な地域では、春と秋の二期作が可能のため、1年に2回収穫期を迎え、収穫後は約1週間ほど風乾(風通しの良いところで乾燥)させて出荷されています。

新ばれいしょ・・・定植：9月～10月　　収 穫：1月～4月上旬

春ばれいしょ・・・定植：12月～1月　　収 穫：4月中旬～7月

秋掘りばれいしょ・・・定植：8月末～9月　　収 穫：11月～12月

じゃがいもの産地として有名な北海道。

北海道産は、収穫したじゃがいもを10月中に温度が一定に保たれた貯蔵庫で貯蔵し、翌年5月頃まで出荷しています。貯蔵することにより、でんぷんが糖に変化するため、甘みがあり、ホクホクとした食感があります。

定植：4月～5月　　収穫：7月～10月

栽培地域や品種によって定植期や収穫期に違いはあるものの、様々な産地をリレーすることによって、じゃがいもは1年を通して店頭に並んでいます。

【新じゃがいも】

1月頃から出荷が始まる新じゃがいもは、品種によって違いはあるものの、通常よりも小ぶりで、皮が薄くみずみずしいという特徴があります。野菜の栄養とうまみは皮の付近に多く含まれているため、新じゃがいもは皮つきのまま調理するのがおすすめです。出回る期間も短いため、逃さず味わっていただきたいものです。

【入荷情報（新じゃがいも）】

毎年、1月上旬ごろから新じゃがいもの入荷が始まります。金沢市中央卸売市場にはJA 鹿児島いずみとJA 島原雲仙を中心とする九州勢。品種はニシユタカです。2月以降は鹿児島産の離島物（JA 種子屋久西之表）が始まります。

【主な品種】

男爵とメイクイン以外にも、たくさんの品種があります。食感がホクホクとした粉質系、ねっとりとした粘質系、それぞれの特性を理解し、おいしく食べましょう。

・男爵

球形で果肉は白く、粉質でホクホク食感が楽しめます。粉ふきいもやじゃがバター、コロッケに向いています。主産地は北海道、静岡など。

・メイクイン

細長い卵形をしており、表皮はスベスベとしていて、くぼみが少ないです。果肉は淡い黄色でキメが細かいです。粘質の代表品種で、煮崩れしにくいので肉じゃがやカレーなど煮物向き。主産地は北海道、長崎、鹿児島など。

・インカのめざめ

近年、人気急上昇中の品種。小卵形で果肉は濃黄色をしています。粉質と粘質の間で舌ざわりはなめらか。甘みがあり、栗やナッツに似た風味があります。蒸しただけでも十分おいしくお召し上がりいただけます。主産地は北海道。

・キタアカリ

扁球形で明るい黄色の果肉が特徴的。肉質はホクホクとした粉質系。食味が良く、ポテトサラダなどに向いています。主産地は北海道。

・レッドムーン

さつまいものような赤い皮に黄色の果肉が鮮やか。やさしい甘みがあり、粘質で煮込み料理に向いています。外見が似ているのでレッドメイクと呼ばれることも。

・キタムラサキ

皮も果肉も紫色で、果肉の紫色にはアントシアニンが含まれています。肉質はやや粘質で煮くずれは少ないものの、加熱すると少し青みがかった色になります。色を活かしてスープやフライにするのがおすすめです。

【調理方法】

・皮むき

皮をむくときはじゃがいもの芽も取り除きます。芽が生長して紫色になっているときは特に注意して取り除きましょう。この芽にはソラニンという有毒物質が含まれており、これを大量に摂ると下痢、腹痛、吐き気、めまいなどの症状があらわれます。また、日光にあたって緑色になった部分にもソラニンが含まれているので、どちらもきれいに取り除いてから使いましょう。

・水にさらす

じゃがいもは切り口が空気に触れると褐色に変化するので、切ったらすぐに水にさらし、空気に触れないようにします。ただ、長時間水にさらすと栄養素まで流れ出てしまうので、料理によっては水にさらさずに切ったら手早く加熱しましょう。

・加熱

皮つきのまま水からゆでると、ほっくりとやわらかく仕上がります。時間のないときやマッシュポテトにする場合は皮をむき、切ってからゆでます。また、電子レンジでの加熱も可能。皮付きのまま、濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップにくるんでから回転皿の端にのせ、4~5分（中玉の場合）加熱し、途中で天地を返すとよいでしょう。取り出す際は大変熱くなっていますので、やけどに注意しましょう。

【栄養価】

主食にもなるいも類なので、主成分はもちろんでんぷんですが、糖分は他の芋類に比べ少なく、大地のリンゴともいわれるほどビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌を健康に保ち、鉄分の吸収を助け、貧血を予防する効果を持ちます。一般的にビタミンCは熱に弱い特性を持っていますが、じゃがいもの場合ではでんぷん質がビタミンCを包み込んでいるため、熱に強く壊れにくいです。また、血圧を下げる効果のあるカリウムも多く含み、高血圧、生活習慣病の予防に効果が期待されます。

じゃがいも（蒸し）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
84kcal	78.1g	1.5g	19.7g	1.8g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンC
330mg	2mg	20mg	23mg	15mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【利用法】

じゃがいもの利用法としては、「生食」「加工食品」「でんぷん原料」の3つがあります。家庭やレストランなどで消費される料理用（生食）、ポテトチップスやポテトサラダなどの加工用は、味のほかに色変わりの有無や皮のむきやすさ、熱伝導の早さなどの点から選ばれています。その他、かたくり粉や麺類の原料となるでんぷん原料などがあります。

【様々な調理方法】

じゃがいもは煮る、炒める、蒸す以外に、形を変えて様々な料理に変身しています。すり下ろして小麦粉を混ぜてフライパンで焼くと、ふんわりやわらかなお焼きに。ニラやキムチを混ぜれば韓国チヂミ風。牛乳や砂糖を加えればパンケーキ風に。離乳食にもおすすめです。その他、やわらかくモチっとした食感が楽しめるイタリア料理のニョッキ。じゃがいもの冷たいピューレスープのピシソワーズなど。じゃがいもがたくさんあるときは、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

【おすすめレシピ】

材料
(3人分)

新じゃが・・・15～20個
バター・・・適量
しょうゆ・・・大さじ3.5
砂糖・・・大さじ4
みりん・・・大さじ2
水・・・大さじ2
水をお酒にかえてもよい

新じゃがいものバター照り煮

新じゃがは、よく洗い、皮つきのまま十文字に切り込みを入れ、芽は取り除きます。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで7～10分ほど加熱します。

フライパンにバターを溶かし、新じゃがを入れて炒め、バターが全体になじんだら、調味料を入れて煮詰めます。焦げやすいので、フライパンをよく揺するようにします。

材料
(3人分)

じゃがいも・・・4～5個
強力粉・・・100g
卵・・・1個
塩・こしょう・・・少々
牛乳・・・大さじ2

じゃがいものニョッキ

じゃがいもを電子レンジで加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶします。

に塩、こしょう、卵、強力粉を加えて混ぜ、牛乳の様子を見ながら加えていき、粉っぽさがなくなるまでヘラで切るように混ぜます。生地がひとつにまとまったら、棒状にして適

当な大きさに切り分け、フォークの腹で押えて溝をつくります。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてをゆでます。ミートソースやホワイトソースを絡めれば完成です。