



# 5月は、「じゃがいも」から日本の未来を支えます。



## ■栄養情報 <出典：文部科学省>

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>

じゃがいも 塊茎 皮なし生 120g（中1個）

【エネルギー】71kcal 【たんぱく質】1.6g 【脂質】0.1g

【炭水化物】10.2g 【カリウム】492mg 【ビタミンC】34mg

## ■基本情報

・分類：ナス科ナス属

・主な生産地：北海道、鹿児島、長崎

（令和3年産地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋）

・旬：5月～6月、10月～11月



## 家事のキホン

ポイント！

### 時短技 レンチンで簡単じゃがいもの皮むき♪

①じゃがいもは水洗いし、くるっと一周包丁で浅く切れ目を入れる。

②ラップで包み、600w4分程度レンチンする。

③粗熱をとり温かいうちに、切れ目の両側を持ち、左右に開くように手を動かすとすっとむける。



～おいしく安全に食べるために～

**選び方** 皮がしなびていない、芽の出していないもの

**保存方法** 日に当たると発芽するため、風通しのよい冷暗所

●りんごと一緒に保存すると発芽を抑えることができます

じゃがいもの芽には、ソラニン、チャコニンと言われる天然毒が関係しており、大量に食べると中毒症状を起こす危険性があります。おいしく安全に食べるために①芽や、芽の周辺、緑色の皮は厚めに取り除く②水にさらす③冷暗所で保存 以上を守りなるべく早く食べましょう！

## フライパンでサクサクとろーり！ じゃがいものガレット！



【材料 2人分】 ① 調理時間・20分

新じゃがいも・・・300g

小麦粉・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・・・・少々

とろけるチーズ・・・・60g

オリーブオイル・・・・大さじ2

### 【作り方】

- ①新じゃがいもは、芽の部分を取り除いて皮付きのまま細切りにします。
- ②①をボウルに入れ、小麦粉、塩とこしょうを加えて全体がなじむまで混ぜます。
- ③フライパンにオリーブオイルを大さじ1入れて中火で熱し、②の半量を加えて広げます。
- ④とろけるチーズを均等に入れます。
- ⑤残りの②を入れ、フライ返しで押さえながら5分程焼きます。
- ⑥焼き色が付いたら裏返します。（お皿を使うと返しやすいです◎）
- ⑦オリーブオイル大さじ1をフライパンの周りから入れ、5分程焼き、焼き色が付いたらOK。
- ⑧器に盛り付けて完成です。お好みでケチャップでお召し上がりください。

レシピ動画はこちら↑  
動画サイトが開きます▶



## 料理によって使い分けてよりおいしく

日本では、男爵やメークインが主流ですが、世界には、約2000種もの品種があるといわれています。

【食感】粘質  
しっとり



メークイン、ノーザンルビー、レッドムーン



煮込み料理

料理例 カレー シチュー 肉じゃが

煮くずれしにくいので、カレーやおでんなど煮物が◎

しっとり  
ほくほく



シャドークイーン、インカのめざめ



どちらもおいしい◎



両方の特徴をもつので  
煮込み・サラダなど万能♡

【食感】粉質  
ほくほく



男爵、北あかり、インカパープル



サラダやコロッケ

料理例 ポテトサラダ コロッケ マッシュポテト

コロッケやサラダなど  
ほくほく感を楽しめるものが◎

## にっぽんのおいしいもの

### 田野畑村の名物 「いもだんす」

### 岩手県 × 食文化



岩手県の沿岸に位置し、豊かな自然に恵まれた田野畑村の名物「いもだんす」。この地域では「だんご」を「だんす」と呼ぶことから、じゃがいものお団子＝「いもだんす」と呼ばれています。じゃがいもを厳寒の時期に凍らせ、乾燥させたものを粉にし、小麦粉とあわせて団子にし、小豆汁に入れた伝統料理です。

岩手県「いわての文化情報大辞典」より



エムサービス株式会社と岩手県は、安全・安心・健康で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結。岩手県の食情報をお伝えします。





# 日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。


「じゃがいも」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
1 祝日	2 先勝 八十八夜	3 仏滅 憲法記念日	4 大安 みどりの日	5 休日 こどもの日	6 先勝	7 先勝
8 先勝	9 仏滅	10 大安	11 休日	12 先勝	13 先勝	14 先勝 母の日
15 仏滅	16 大安	17 休日	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 仏滅	21 大安
22 先勝	23 先勝	24 先勝	25 先勝	26 仏滅	27 大安	28 休日
29 先勝	30 先勝	31 先勝	1 休日	2 休日	3 休日	4 休日



- ・八十八夜・・・立春から数えて八十八日目。稲の種まきや茶摘みの時期。
- ・憲法記念日・・・日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日。
- ・みどりの日・・・自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。
- ・こどもの日・・・子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共端午(たんご)の節供に母に感謝する日。

5月5日は 端午の節供



5月5日「端午の節供」は、中国から伝わった菖蒲や蓬で邪気を払う風習と、田植え前に女性が体の穢れを落とす日本の風習とが合わさってできたものと言われています。もともと女性の行事でしたが、武家社会になり、菖蒲という言葉が尚武(武道や武勇を大切にすること)と同じ読みということなどから、次第に男の子を祝う行事として定着しました。

五節供に和食を

 【今月の日本の伝統色】 

**樺色**  
かばいろ  
《kabairo》

赤みが強い橙色のことです。蒲色とも書きます。樺の樹皮や、水草の蒲の穂の色を喚起させる日本の伝統色です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪


- ・じゃがいも
- ・ニラ
- ・蛤(はまぐり)
- ・新玉葱
- ・たけのこ
- ・鯖(さわら)
- ・新ごぼう
- ・そら豆
- ・いちご

## 「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。


食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、  
和食文化を。

バックナンバーはこちら



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。