

いくつ知っている？

じゃがいも Q&A

和洋中どんな料理にも重宝され、わたしたちの身近な存在の「じゃがいも」。今回はクイズ形式でじゃがいもをご紹介します。

Q じゃがいもの種類はいくつある？

A 現在、世界中では約2,000種のじゃがいもがあるとされ、日本では約50種があるといわれています。

珍しい品種では、濃紫色のシャドークイーンや皮まで赤いノーザンルビーなど、カラフルなものもあります。



Q じゃがいもはなんと呼ばれていた？

- ①天使の植物 ②悪魔の植物 ③神の植物

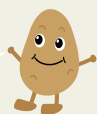
A ②悪魔の植物

じゃがいもは新大陸を発見したスペイン人によって、15世紀から16世紀にかけてヨーロッパに広められましたが、当時は、芽に毒があったため、「悪魔の植物」と呼ばれていたといわれています。

Q 日本の代表的なじゃがいも料理の一つである肉じゃがはどのようにして生まれた？

A 19世紀の終わりころ、イギリス留学中に食べたビーフシチューを気に入った東郷平八郎が、海軍の艦上食として作らせようとしたが、ビーフシチューを全く知らない料理長が、ワインもデミグラスソースもない中で、想像して作ったものが肉じゃがの発祥となっているという説があります。

意外と知らない事実もありましたか？
じゃがいもって結構奥が深いです・・・！



磯の香り漂う「じゃがいものあおさ天」

材 料 4 人 分

- じゃがいも・・・2個
- 小麦粉・・・大さじ1

<調 味 料>

- そばつゆ・・・大さじ2
- 水・・・1/2カップ

<衣>

- 天ぷら粉・・・大さじ7
- あおさのり・・・小さじ2
- 水・・・1/2カップ

作 り 方

- じゃがいもは、皮をむき、1/4にカットし、水にさらす。
- 鍋に、<調味料>、①を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ②の粗熱がとれたら、しっかり汁切りし、小麦粉をまぶす。
- <衣>を混ぜ合わせ、③に絡め、170度の油で揚げる。
- 衣がカラッと揚がったら、油切りし、器に盛り付け、できあがり♪



5月は、「じゃがいも」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

じゃがいも 塊茎 生 120g (中1個)
エネルギー：91kcal
炭水化物：21.1g
カリウム：492 mg
ビタミンC：42 mg



■基本情報

- 分類：ナス科ナス属
- 主な生産地：北海道、長崎、鹿児島 (平成29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

おいしいじゃがいもの選び方

皮がしなびていない、芽の出していないものを選びましょう。

じゃがいもの保存

陽に当たると発芽するため、風通しのよい冷暗所で保管しましょう。

りんごと一緒に保存すると発芽しにくくなりますよ！

料理によって使い分けてよりおいしく



男爵

ほくほくした食感
でんぷんが多く
煮崩れしやすい。

おすすめ料理
ポテトサラダ コロッケ マッシュポテト



メークイン

しっとりした食感
煮崩れしにくい。

おすすめ料理
カレー シチュー 肉じゃが

男爵とメークインの使い分け

秋田県男鹿地方の郷土料理

「あんぷら餅」



なまはげで有名な男鹿地方では、田植えが過ぎお米が底をつく頃に獲れ始めるじゃがいもを使った料理が伝えられています。「あんぷら餅」は、すりおろしたじゃがいもに片栗粉等を加えて、お餅のようにしたもので、もちもち・ほくほくした食感が特徴。お米のない時期の大切な主食でした。

※あんぷら=男鹿地方の方言でじゃがいものこと。



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結、秋田県の食情報をお伝えします。

5月

「じゃがいも」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 端午の節供 こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 食育の日!	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

- 旬の野菜
- ・たけのこ
 - ・キャベツ
 - ・さやえんどう
 - ・アスパラ
 - ・春菊
 - ・玉ねぎ

- 旬の魚
- ・蛤（はまぐり）
 - ・鯖（さわら）
 - ・鮭（あじ）
 - ・鰹（かつお）

- 旬の果物
- ・メロン
 - ・びわ
 - ・なつみかん

今月の柄×色

日本の伝統柄と伝統色のステキな組み合わせ

紗綾形 × 青藤

家の繁栄や長寿を願う文様と、綺麗な藤の花のような青藤との組み合わせです。

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



「食育」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、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。
Washoku JAPAN

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。



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。