



管内産地:八日市・安土など  
分類:ナス科ナス属  
原産地:南アメリカ原産  
ここで買えます!  
きてかへな、安土ええもん屋  
八日市やさい村

特徴

ジャガイモは地下の茎の部分(塊茎)を食用にします。したがって日に当たったり湿度が高いと緑色に変わります。また、芽が出るとその部分は絶対に食べてはいけません。ジャガイモは日本では100品種ほどあります。

効能

ビタミンC, B1, B6が豊富でフランスでは大地のリンゴと呼ばれています。とくにビタミンCは豊富で加熱してもこわれにくく摂りやすいです。

よいもの見分け方

凸凹が少ないもの。また、芽が出始めているもの、しみや緑色になった部分のあるものは避けましょう。

長持ちさせるには

ビニール袋に新聞紙を入れ、その中にイモを入れて袋をしぼり冷蔵庫の野菜室に入れてください。2週間程して、新聞紙が湿ってきたら交換しましょう。

食べ方

ジャガイモは加熱調理が基本となりますが、品種や大きさ・加熱方法の違いで食感や味わいが大きく変化します。メークイン系は煮くずれがしにくく煮物に適しており、男爵系は煮くずれしやすいので蒸し料理が適します。

味緑のレシピ

塩辛ポテトサラダ

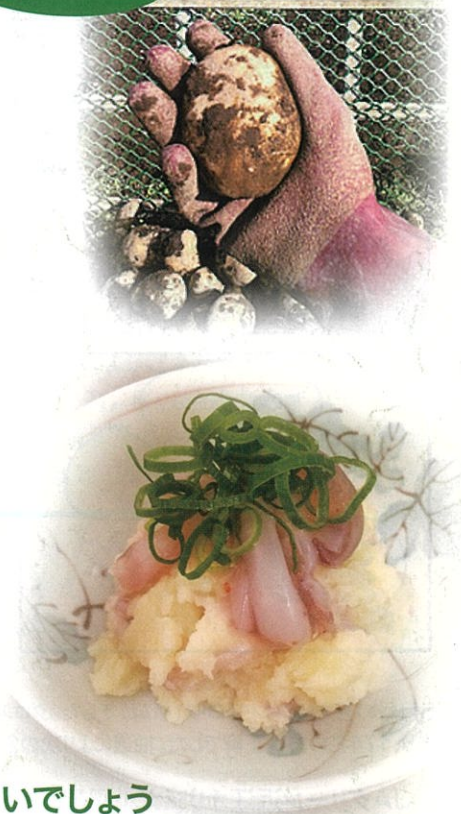
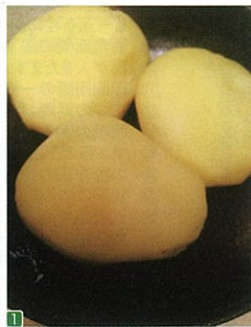
相性バツグンの組み合わせですよ～

材料(2人分)

ジャガイモ…………… 中2個  
バター…………… 30g  
いかの塩辛…………… 大さじ2  
ネギ…………… 少々  
醤油…………… 少々

作り方

- 1 ジャガイモをゆでて、熱いうちに皮をむく
- 2 皮をむいたジャガイモをつぶし、熱いうちにバターを入れよくつぶす
- 3 バターとジャガイモがよく混ざったら、塩辛をまぜる
- 4 盛り付け後、塩辛とネギをまぶして完成。醤油はお好みでたらしましょう。



★時間がないときはジャガイモを小さくきざみ  
バターを入れたフライパンで炒めながら塩辛を和えてもいいでしょう