



# 食育ノムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 柳沼 美幸

## いも姉ちゃんが教える『じゃがいも』

いも姉ちゃんの柳沼です。ご飯より〜芋！！じゃがいもは、もちろん！さつまいも、さといも  
長芋、大和芋… とにかく芋が大大〜好き！私の疲労回復はポテトフライなのです(´\_`)b  
そんな、いも姉ちゃんが『じゃがいも』をご紹介します！

保存が効き、比較的値段が安定している『じゃがいも』旬は主に春と秋の年2回  
貯蔵なしで出荷されるものは『新じゃが』とよばれています。

『新じゃが』は皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

### 特徴

ビタミン・ミネラルはもちろんおなかをキレイにする食物繊維もたくさん含まれています。  
炭水化物が多く、エネルギー源になるため主食に準ずる食物として定められています。

### ★品 種★

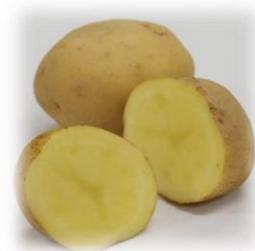
#### 男 爵 (日本で最も流通している)

果肉は白でホクホクとした食感  
煮崩れやすいため、コロッケやポテトサラダ  
粉ふきいもに最適



#### メークイン (やや長卵型)

果肉は黄白色でしっとりきめ細かい粘質で煮崩れしにくい  
カレーやシチューや煮物に最適

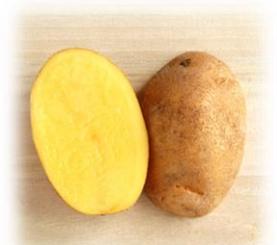


#### キタアカリ

果肉は黄色で男爵より甘味も強く、ホクホクとした食感  
煮崩れやすいので皮付きのまま蒸かしてじゃがバターがおすすめ！

#### インカのめざめ

果肉はオレンジに近い濃い黄色で糖度も高くやや粘質でなめらかな舌ざわり  
メークインより煮崩れしにくく、油との相性も良いので  
フライドポテトや煮物に最適



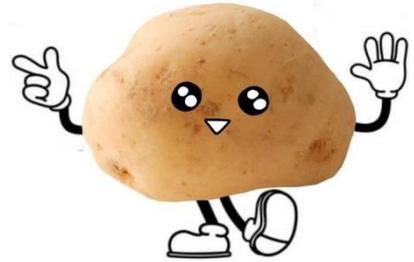
## とうや

果肉は淡い黄色で煮崩れしにくく、クセがないので煮物やスープなどがおすすめ！



## ★見分け方・選び方★

ふっくらして丸みのあるもの  
男爵とキタアカリは中ぐらいの大きさでずっしりとしたもの  
メークインは大きくてもOK  
表面がなめらかでしなびてないもの



## ★保存方法★

風通しが良く、日の当たらない場所での保存が基本です！  
夏なら冷蔵庫の野菜室  
(乾燥して水分が抜けないように新聞に包む)  
冷凍は不向きですが、マッシュポテトにすれば冷凍可能  
保存期間 2ヶ月ぐらい (冷蔵の場合は1ヶ月)



## ※要注意

じゃがいもは基本貯蔵が効く食べ物です。温度が高くなったり光にあたったりすると緑色に変化し、発芽も促され、芽も出やすくなります。  
緑色になった皮や発芽部分には有害なソラニンという物質が含まれていて食べると体調が悪くなることもあるので注意してください。  
対処法としては、一部分であれば変色した部分を厚めに剥いて芽もしっかり取り除いて、水にさらしてから調理してください。

## 丸ごとかんぷらいも

### 材料

新じゃが 15個 (ひとくちサイズの大きさ)  
味噌 大さじ2 砂糖 大さじ3  
油 適量

### 作り方

- ① 皮付きのまま、キレイに洗います
- ② 水を入れた鍋にじゃがいも浸して茹でます。(楊枝が刺さるまで)
- ③ 水気を切って、フライパンに油を入れ、軽く炒めてから調味料を入れ、絡めてできあがり！！



今年の夏 出荷者の織戸淳也さんが育てたひまわり畑を一般公開してくださいました！  
習志野店のインスタストーリーでもお知らせしましたが、見に行った方はいらっしゃいますか？  
習志野店のスタッフも数名、見に行きましたが畑の中にたくさんのひまわり！  
上から撮影できるようにフオスポットもあり、言葉に出来ないぐらい感動しました～  
口コミで広がり、たくさんの方が来たそうです！



【今年はこれまでにないほどのたくさん方にご来場頂きました。観光地ではなく、あくまでも畑の緑肥として育てたひまわりですが地域の皆さまへの感謝とほんの少しのユーモアが皆さまに届いていたら幸いです。近隣住民の皆さま、近隣畑の関係者の皆さま ご迷惑おかけしたこともあったかと思えます。温かく見守ってくださって誠にありがとうございました。織戸菜園一同、ご縁いただいた皆さまに感謝申し上げます】 （織戸さんのインスタより引用）

『鷺沼ひまわり回廊』って検索すると画像がたくさんでてきますので、  
もっと見てみたい方は検索してみてくださいね。  
来年もまた植えてくれるそうです\(^\_^)/ 今から楽しみです♪  
織戸さん！ありがとうございました！

