



# 食のカレンダー じゃがいも

2023年7月  
のげやまようちえん

## じゃがいものルーツ

じゃがいもは、南米アンデス原産のナス科ナス属の野菜です。茄子の仲間でも地上にはなりません。じゃがいもは、地下茎の先っぽが大きくなったものです。日本には1600年ごろにジャカトラ港(現在のインドネシアのジャカルタ)から長崎に伝わりました。ビタミンCやカリウムが多く、日本では野菜として扱われていますが、世界では小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物で、エネルギー源としての役割も果たします。

## 男爵

明治41年に当時函館ドックの役員をしていた川田龍吉男爵がイギリスから輸入し、函館市郊外に位置する七里町で栽培したのが日本での始まりです。名称は川田氏の男爵からとったものです。皮は淡黄色で肉質は白く扇球形をしています。もっともじゃがいもらしいじゃがいもと言えます。でんぷん質はおよそ15%で比較的粉質、もっともおいしい食べ方は粉ふき芋でしょうか。コロッケにも適しています。主産地は北海道、わずかに静岡でも生産されています。

## メークイーン

イギリス原産のねっとりとしたイモは「メークイーン」「5月のお祭り」をさします。長細い形で表面にくぼみが少なく、荷崩れしにくいので煮込み料理にベストです…

## キタアカリ

北海道の品種で肉質は黄色が濃く、ホクホクした粉質系。甘みもあってカロテンやビタミンCの含有量が多いです。マッシュポテトや粉吹きイモ等に向いています。

## とうや

北海道の洞爺湖に由来し、褐色がかかった黄色の皮と黄色の肉色により、「黄爵」とも呼ばれます。大き目でビタミンCの含有量がやや多いです。

## アンデスレッド

小さ目の卵型で、濃い赤い皮が特徴。ホクホクした粉質で、フライやポテトサラダ、コロッケ、ポタージュなどにおすすめ。

## インカのめざめ

北海道で南米アンデス系の品種から育成された小ぶりの卵型で皮は黄褐色、肉は濃い黄色、粉質と粘質の中間で舌ざわりはなめらかです。

農林号・シンシア・シェリーなど

たくさん種類があります…

## じゃがいもの毒 ソラニン

じゃがいもの芽や皮の緑色のところには、チャコニンとソラニンという毒があります。じゃがいもが日に当たると緑色になりますが、そこにもソラニンが多くあります。植物が毒を持つのは外敵から身を守るため、その部分を人が食べると吐き気、腹痛や下痢、めまいを起こしますので要注意！完全に取り除けば食べられます。

馬鈴薯ともいいます。

幼稚園の畑でとれたじゃがいも、幼稚園のお友だち全員のお土産になりました…  
すごい！  
たくさんとれました！

これは一学期最後のランチ、チキンカレーの中に…



## 保存



ぬれると腐りやすいので新聞紙につつんで、冷蔵庫のやさい室へ。また、りんごの出すエチレングスはじゃがいもの芽を出にくくするので一緒に保存すると長持ちします。

