

# 食のカレンダー

2024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年ごろにジャコトラ港(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。

## 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、その部分が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。

## 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。

## メイクイーン

イギリス原産のねっとりとしたイモは「メイクイーン」「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ススメ。

## 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

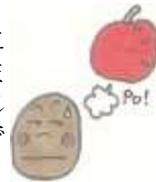
たくさんの種類があります…



馬鈴薯ともいいます。

## 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ガ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。



袋じゃがいも



幼稚園の畑でとれたのげやまじゃがいも、たくさんとれて幼稚園のお友だちみーんなのお土産になりました…



## けろけろインタビュー

けろ 谷さーん、ことはとっても大きいじゃがいもがたくさんとれたね…

谷さん そうだね。今年は、大きな「種いも」を選んで植えたんだよ。それがよかったのかな…

けろ たねいも？ たねいもってなあに？

谷さん 去年のじゃがいもで、芽を出させたものだよ。

けろ いいじゃがいもがたくさんできてよかったね。



幼稚園のじゃがいもは何ていう名前なの？

谷さん 「だんしゃく」っていう名前だよ。袋の中に植えたじゃがいもも大きくなっているといいね…

けろ 楽しみだね。谷さん、ありがとう！



# 7 July

●4日/ナシの日

「7と4」のごろ合わせから。

●10日/納豆の日

「7と10」のごろ合わせから。

●14日/ゼリーの日

ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。

●25日/かき氷の日

かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



# 8 August

●4日/薯の日

「8と4」のごろ合わせから。

●7日/バナナの日

「8と7」のごろ合わせから。

●8日/発酵食品の日

チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。

●29日/焼き肉の日

スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。

●31日/野菜の日

「8と31」のごろ合わせから。



## 玉ねぎの品種群

### 新たまねぎ

春先に出回る早生類。

扁平でやわらか。辛みが弱く、生食にも向いています。

### サラダたまねぎ

白玉種。水分が多く、辛みが少ないので生食向き。

春先に出ます。

### 葉たまねぎ

春先に早採りしたもの。葉はねぎのように使います。

甘みとうま味、ねばりが特徴的です。

### 湘南レッド

赤たまねぎの中で、最も食味がよいとされている品種。

辛みも香りもマイルドなので、生食に向いています。

出回るのは初夏からです。

### 小たまねぎ

別名ペコロス。玉ねぎを密植させ小型化したものです。

丸のまま煮込み料理に。



## 【チンゲン菜】

中国の華中地区で作られていたチンゲンサイは日本で最も広がった中国野菜の一つです。

βカロチンやビタミンCが豊富で、抗酸化作用や免疫力の活性化などが期待されます。鉄、カルシウム、リン等も含み、加熱しても栄養素の損失が少ない健康野菜です。

← くるみ組のお母さんたちが収穫してくれました…



## 【スイスチャード】【フダンソウ】 【虹色菜】

赤白黄色ピンクにオレンジ……これが野菜!?と思うほどすごくカラフルな野菜です。のげやま野菜では初めてです。カロチンやビタミンEが豊富です。



## 【ピーマン】

血をさらさらにするピーマンには、色も形も個性豊かな仲間がいます。

## 【トマト】

食欲増進 余分な熱をとる  
のどを潤す ◇水分がたくさん含まれています。

## トマトは天然の調味料

ちょっと意外ですが、トマトにはグルタミン酸がたっぷり含まれているそうです。グルタミン酸は、わたしたち日本人がなじんできた昆布に含まれているうま味のもと、日本のだしは、昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸による相乗効果を利用したものが代表的です。これに匹敵するといつてよいのが、トマトソース。肉や魚をトマトソースと一緒に調理すると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がグンと増し、美味しい料理ができるというわけなんです。

中国料理でもスープやいためものにトマトをよく使いますね。イタリアでは、トマトソースがおかあさんの味?だそうです。

のげやま夏野菜、たくさん収穫しています!

もりもり食べて、暑い夏を乗り切ろう!

