

じゃがいも



3月になると登場する小粒の新じゃがは、九州地方の早出しのもの。

徐々に産地が北上し、4～5月に最盛期を迎える。
9～10月は北海道産のじゃがいもの最盛期。

現在 20 種類ほどの品種が栽培されている。主成分は炭水化物だが、ビタミン B1 を含むので効率よく代謝する。また加熱しても壊れにくいビタミン C を含んでおり、塩分を排出するカリウムも豊富。

下処理

芽にはソラニンという有毒物質を含むので、必ず芽とその周辺の皮を取り除く。切ったら、水につけてアク抜きする。丸ごと皮つきのままゆでるときは、水から入れて中火でゆっくりゆでるのがコツ（強火だとくずれたり、芯が残つたりすることがある）。

保存方法

保存は風通しの良い、涼しい所（15～22℃が適温）で。また有毒物質ソラニンの生成や芽が出るのを防ぐために、日光や室内光に当てないように気をつける。霜にあたると味が変わるので注意。

Let's COOK

塩辛ポテトサラダ

材料（2人前）

ジャガイモ	2～3個	マヨネーズ	大さじ1
イカの塩辛	大さじ3	練りワサビ	適量
ネギ（刻み）	大さじ3	白ゴマ	適量

- ①ジャガイモは皮つきのままよく洗い、1個ずつぬれたままラップに包み、電子レンジで3分加熱し、裏返してさらに2～3分加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて粗くつぶす。
- ②ボウルで白ゴマ以外の材料を混ぜ合わせ、器に盛って白ゴマを振る。

