

# 新じゃがいも



## 新じゃがいもについて

3~5月に市場に登場する新じゃがいもは旬ならではの香りと味わいが、薄い皮と身の間詰まっています。新じゃがいもと普通のじゃがいもは品種が違います。芽が出るのが早く、日に当てると表面が緑に変色して肉質が堅くなるので早めに食べ、皮は厚めにむくようにしましょう。選ぶポイントは、皮が少し湿っていて、みずみずしいもので指で皮がむけそうなものを。



### じゃがいもをレンジで簡単料理!

じゃがいもを洗って、包丁で一周切れ目をいれて十字になるようにもう一周切れ目をいれる。水気をついたまま、ラップで包み、600wで3~4分加熱し、冷ましてから皮をむく。

## 栄養

普通のじゃがいもよりビタミン B1、ビタミン C、カリウム、ナイアシンが多く含まれます。特にビタミン C はレモンに匹敵する含有量です。本来ビタミン C は火と水に弱いのですが、じゃがいものビタミン C はでんぷんに守られているので失われません。ビタミン C は肌にもよくコラーゲンの生成も助けしてくれるだけでなく、血管や神経に対しても効果的な働きをします。ビタミン B1 はごはんの 3 倍含まれます。

## じゃがいももち

(1人分:エネルギー146kcal 塩分 1.4g)

### 材料 (2人分)

じゃがいも	150g
片栗粉	大さじ 1.5
牛乳	大さじ 1
バター	10g
A	
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1

- ① 洗ったじゃがいもをラップにくるみ、お皿にのせて600wで3~4分レンジで加熱する。楊枝をさしてスーツと通ったら、熱いうちに皮をむく。
- ② 熱いうちにじゃがいもをつぶし、片栗粉と牛乳を加え、手でこねてまとめる。
- ③ 水をつけた手で②を一口大に丸め押しつぶして形を整える。
- ④ フライパンにバターを入れて中火で熱し③を並べ、こがさないようフライパンを揺すりながら両面に焼き目をつける。
- ⑤ Aを合わせた調味料を入れ、タレをからめる。(焦がさないように)

## じゃがいものきんぴら煮(1人分:エネルギー125kcal 塩分 0.6g)

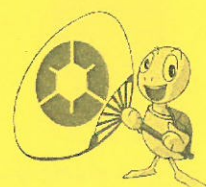
### 材料 (2人分)

豚もも肉	40g
にんじん	35g
ごぼう	20g
干しいたけ	2g
糸こんにゃく	20g
じゃがいも	120g
いんげん	10g
ごま油	小さじ 1 弱
A	
砂糖	小さじ 1
醤油	小さじ 1.5 弱
みりん	小さじ 1/3
だし汁	60cc

- ① にんじん、ごぼう、戻したしいたけは細切りか千切りにする。
- ② 糸こんにゃくは3cm位に切り、下茹でしておく。
- ③ じゃがいもは太めの拍子木切りにし、水洗いしておく。
- ④ いんげんは3cm位の長さに切る。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼう、しいたけを炒める。
- ⑥ こんにゃく、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ⑦ じゃがいもの表面に火が通ったら、だし汁を加えて煮る。
- ⑧ じゃがいもに火が通ったら、調味料 A・いんげんも加えて煮る。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜



マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん