

「春」のおすすめ食材 ～ジャガイモ～

今さら聞けないジャガイモのこと



食べているのはどの部分？

じゃがいもは地下の根ではなく、茎の部分を食べています。



原産地はどこ？ 旬はいつ？

南米のアンデス山脈が原産地です。

日本には17世紀の初めにインドネシアのジャカルタからやってきました。

その後、江戸時代に何度もあった飢饉のたびに飢えをしのぐための作物として広がっていきました。

ジャガイモの旬は春と秋の2回。日本のじゃがいも生産量は北海道（※77.5%）が一番です。

※農林水産省資料より

栄養価は？

ビタミンC

ジャガイモのビタミンCは100g中35mg含まれています。デンプンにより保護されているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

カリウム

ジャガイモにカリウムは100g中410mg含まれています。カリウムは塩分の排出を即し血圧の上昇を抑える作用があります。

食物繊維

ジャガイモに食物繊維は100g中1.4mg含まれています。水溶性不溶性両方含まれているので、腸内環境を整えてくれます。

糖質

ジャガイモには糖質が100g中16.3mg含まれています。ジャガイモが主食の国もあります。



ジャガイモ料理レシピ ブラジルの家庭料理



ハバーダ



牛テールとジャガイモのトマト煮込みです。ブラジル風肉じゃがと言われています。牛テールの代わりに牛すね肉でも大丈夫です。

<作り方>

- ① 圧力鍋に牛テール、トマト水煮缶、みじん切りにした玉ねぎとにんにく、ローリエ、固形ブイヨンを入れ、ひたひたになるように水を加える。フタをセットして約1時間圧力をかける。
- ② 圧力後、1cmくらいの輪切りにしたジャガイモを加え中火30分位煮込む。塩コショウ、トマトペーストなどで味を調える。

<材料> 約4人分

- ・牛テール(すね肉) 1kg
 - ・トマト水煮缶 1缶
 - ・玉ねぎ 大1個
 - ・ジャガイモ 中4個
 - ・にんにく 2片
 - ・ローリエ 2枚
 - ・固形ブイヨン 2個
 - ・塩コショウ 適量
- お好みでトマトペースト適量



※牛テール肉は骨付きですので、牛すね肉の場合は600g位用意します。