

## 7月の旬の食材は『じゃがいも』

今回は、みなさんが大好きなシチューにもカレーにも欠かすことのできない、ジャガイモについて紹介します。

わたしたちが食べているジャガイモは、土の中の茎が栄養をたくわえて大きくなったものです。

そして、みなさんはジャガイモがナスと同じ仲間だっていうことを知っていましたか？



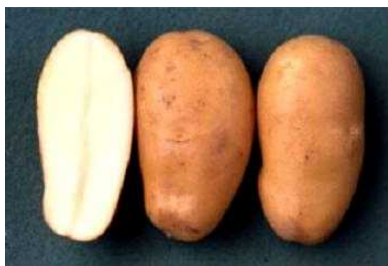
左がジャガイモの花、右がナスの花です。色も形もそっくりです。

こんなところから、ジャガイモとナスが仲間だっていうことがわかりますね。

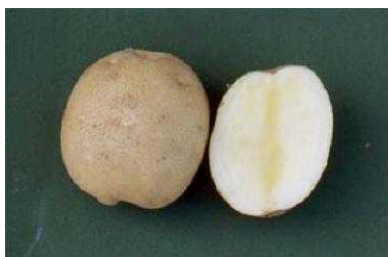
ここで、ジャガイモにはたくさんの種類がありますが、代表的な3つのジャガイモを紹介します。



これは男爵(だんしゃく)です。日本でいちばん多く栽培されている品種です。色は白で、肉質はやや粉っぽく、粉ふきいもや、マッシュポテトにするとおいしいジャガイモです。



次はメイクインです。卵のような形で、色は淡黄色です。そして、日本全国で栽培されています。肉質はやや粘質、煮くずれしにくいです。肉じゃがやシチュー、カレーライスに向いています。



最後にキタアカリです。形は男爵に似ていますが、色は黄色の新しい品種です。肉質はとっても粉っぽく、ビタミンCがたくさん入ったヘルシーなジャガイモです。皮付きのふかしいもや、レンジ調理に向いています。

みなさんもいろいろなジャガイモを食べて、お気に入りのジャガイモを見つけましょう。