

7月の地産地消食材は『ジャガイモ』

梅雨もあけ、毎日毎日非常に暑い日が続いていますが、暑さに負けてダウンなんてしていないでしょうか。熱中症に気をつけて生活しましょう。

7月の地産地消食材は『ジャガイモ』です。ジャガイモはナス科の野菜で、地下の茎が膨らんだものを私たちは食べています。

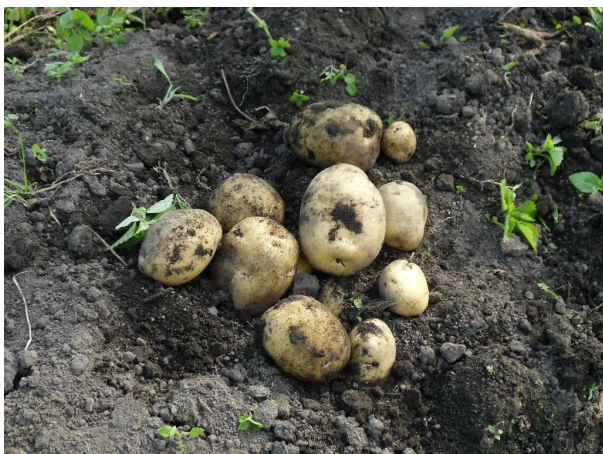
今回は、吉沢で米と様々な野菜を栽培し、公設市場や市内の農産物直売所へ出荷されている吉原都さんにお話を聞いてきました。



吉原 都さん（吉沢）

昨年キュウリを作っていた畑で今年はジャガイモを植えたため、畑の養分が残っているので大豊作だったそうです。

まるまると太った栄養満点のジャガイモがたくさん収穫されていました。とっても美味しそうですね。



男爵芋

吉原さんのお宅では約4 aの畑でジャガイモを作っています。4月に種いもをまいて、7月半ばに収穫時期を迎えます。

吉原さんは、ホクホクする最も一般的な『男爵芋』、小粒で黄色く甘みの強い『インカのめざめ』、カロテンやビタミンCを多く含む『とうや』など4種類のジャガイモを作っています。



カレー、肉じゃが、ポテトサラダ……。

様々な料理で大活躍のジャガイモ。その他の夏野菜もどんどん食べて、暑さに負けない強い子供になりましょう！