

FF通信 No. 6

2012. 5



～5月食材～



じゃがいも



じゃがいもには、ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富に含まれ、特にビタミンCはみかん並みに含まれています。

じゃがいものビタミンCは熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくく、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や、美容に効果的です。また、じゃがいもに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウム（塩分）量を調節し高血圧を予防したり、利尿作用によりむくみを改善する効果があります。整腸作用、便秘の改善効果がある食物繊維や、貧血の予防になる鉄分も多く、まさに栄養の宝庫と言えます。じゃがいもの成分は、ほとんどがでんぷん質ですが、カロリーは同じ量のご飯に比べ1/2程度と低いので、カロリーが気になる方、ダイエット中の方にもお勧めできる食材です。

☆栄養成分☆

(食材100g 当たり)

- ・ビタミンC 16mg
- ・ビタミンB1 0.08mg
- ・ビタミンB2 0.02mg
- ・食物繊維 0.3g
- ・鉄 0.4mg
- ・カリウム 315mg

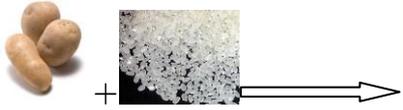
☆美味しいじゃがいもの選び方☆

傷がなく、ふっくらとして重みがあり、表面にシワがよっていない物を選びましょう。

じゃがいもの芽や緑に変色してしまった部分にはソラニンという成分が含まれます。ソラニンを含んだ緑の皮や芽を食べると、嘔吐や下痢めまいを起こしたりします。ソラニンは熱に強いので、火にかけてもなかなか分解されません。そのかわり水にとけやすい性質があるので、芽を取り除いて皮をむいたじゃがいもは水につけておくとよいでしょう。

☆効果アップの組み合わせ☆

じゃがいも+米



胃をすっきりさせる

食べ過ぎによるむかつきを抑え、胃の働きを整えます。胃が重いと感じたときには、ジャガイモのお粥を食べて、食事を調整するとよいでしょう。

じゃがいも+ハム



新生活の疲れを癒す

疲労を回復させるビタミン B1 を含むハム、疲れやイライラを防止するパントテン酸を含むじゃがいもは、慣れない新生活で疲れ気味の時に摂るとよいでしょう。

新じゃがとキャベツのおかずスープ



材料 4人分

新じゃがいも・小 4個(150g)キャベツ 3枚
「味の素KK コンソメ」顆粒タイプ 小さじ2
ソーセージ 4本
A 水 カップ4
A 「味の素コンソメ」顆粒タイプ 小さじ2
味の素 胚芽の恵みコーン油」小さじ1

- 1、新じゃがは皮つきのまま4等分、キャベツは3~4cm角にし、「コンソメ」をあえる。ソーセージは斜め半分する。
- 2、鍋に油を熱し、1の新じゃが・キャベツをサッと炒める。油が回ったら、A、1のソーセージを加えて煮る。

新じゃが♡ガーリックマヨ



材料 2~3人分

新じゃが 4~5個(約250g) にんにく 2かけ
オリーブオイル適量
マヨネーズ大さじ1~2 パセリ適量 塩・ブラックペッパー適量

- 1 新じゃがはよく洗い、皮ごとくし切りにして、レンジで2~3分加熱。にんにくは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがたったら、1の新じゃがを入れて表面がカリっとするまで炒める。にんにくを焦がさないように。焦げそうだったら、途中で先に出しても良いです。

参考文献：いつもの食材効能&レシピ クックパッド <http://cookpad.com/category/1170>

味の素レシピ大百科 <http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/card/702500/702173.asp>

