

FF通信 No.31 旬な食材 **新じゃがいも**



じゃがいもの旬は、主には春と秋の2回。「新じゃが」はじゃがいもの種類ではなく春に収穫されるじゃがいものこと。3月初め九州（長崎産が多い）から始まり、6月まで各地の新じゃがが出回ります。新じゃがは、秋に収穫されるじゃがいもと違ってほくほく感は少ないのですが、皮が薄く水分が多く、柔らかいことが特徴です。

じゃがいもの栄養

主な成分はでんぷんですが、**ビタミンC**・**カリウム**・**食物繊維**が豊富で、お米と比較して低カロリーです。中でもじゃがいものビタミンCは、でんぷん質で囲われているため加熱しても壊れにくいことが特徴です。カリウムはナトリウムを排泄する効果があり、高血圧予防に有効です。

保存

長期保存がきくじゃがいもと違って、水分の多い新じゃがは**日持ちがしません**。買ってきたらまず袋から出し、新聞紙にくるんで**冷暗所**で保存を。注意したいのは**日光**！光に当てると皮が緑化したり芽がでやすくなり、**有害物質（ソラニン）**が発生しやすくなります。低温にも弱いので、**冷蔵庫を避けて常温**におきましょう。保存の目安は1週間から10日です。

皮ごと食べる(・▽・)

向いているのは煮物や揚げ物。皮が薄くて柔らかいので、丸ごと味わうのが新じゃがの醍醐味！野菜のうまみは皮の付近に多く含まれると言われます。新じゃがはじゃがいもの栄養を効率よく摂取できるすぐれもの。



梅雨の時期の豆知識

湿度が多い時期なので、衣類をしまう時のポイントです。湿度は下のほうにたまります。

「湿気に弱い衣類は上に、強い衣類は下に」

これが収納のポイント(^o^)

絹やカシミア、アンゴラはとてもデリケートで湿気に弱い素材なので、一番上のケースにしまいましょう。逆に麻や綿は下で大丈夫です。中段はウールやポリエステルを入れるといいですね。



新じゃがのオイスター炒め



新じゃがいも:15~20個（できれば小粒のもの）
バター:大さじ2
しょうゆ:大さじ1
砂糖:大さじ1.5
オイスターソース:大さじ2
水:大さじ2

作り方

- ①新じゃがは、洗って皮つきのまま耐熱皿にのせてふわっとラップをかけ、電子レンジで3~4分。ようじがすっと通ればOK。
- ②鍋にバターを入れ溶け出したら新じゃがを入れて中火で3分ほど炒める。
- ③しょうゆ、砂糖を入れからめる。※焦げやすいので注意
- ④水とオイスターソースを入れて汁気がなくなり、トロットとするまで煮からめ、テリをだす。

新玉ねぎとツナ、新じゃが和風ポテトサラダ



新じゃがいも:2つ
新玉ねぎ:半分
ツナ缶:1缶
しょうゆ:大さじ2
マヨネーズ:大さじ2
お酢:大さじ1
すりごま:適量
黒こしょう:適量

作り方

- ①玉ねぎは繊維に沿って5ミリ幅くらいに切る。
- ②フライパンを熱してマヨネーズ大1で玉ねぎを中火で炒める。
- ③しんなりしたらツナを汁ごと投入して炒める。しょうゆ大1を加える。
- ④しょうゆの香ばしい香りがするまで炒める。焦げる前に火を止める。
- ⑤じゃがいもは洗い、ラップをし600Wレンジで3分、ひっくり返して2分加熱、皮をむき4つに切ってボウルに入れ酢をからめる。
- ⑥じゃがいもと④を混ぜる。しょうゆ大1とマヨネーズ大1も入れる。皿に移してごまと黒こしょうをちらして完成。

今年の梅雨入り~明け(関東)



6/8~7/21



レシピ:クックパッド 文献:カル食、気象庁、キッズgoo天気