

FF通信 No.114 旬の食材 新じゃがいも

じゃがいもの旬は春と秋の2回あり、春から収穫が始まる小ぶりのじゃがいもを「新じゃが」と呼んでいます。秋が旬のじゃが芋は収穫後に貯蔵・熟成してから流通するため1年中手に入りますが、春が旬の新じゃがは収穫後すぐに出荷され、日持ちもしないためこの時期だけ楽しむことができます。

新じゃがの
栄養素

ビタミンC

コラーゲンの生成に必要な栄養素で、ストレスや風邪などに対する抵抗力を高める働きもあります。通常ビタミンCは加熱によって壊れてしましますが、いも類に含まれるビタミンCは加熱に強く、新じゃがには通常のじゃが芋に比べて**約4倍(レモン1個分!)**のビタミンCが含まれています。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあります

カリウム

体内の塩分を排出する働きをします。むくみ解消に!

新じゃがの
特徴

みずみずしい

香りが良い

やわらかい



皮が薄いので、皮ごとの調理がおすすめです

おすすめ

1. 常温保存

じゃが芋の芽がでないように、新聞紙にくるみ、直射日光を避けて冷暗所に保管

2. 冷蔵庫保存

新聞紙にくるみ、ポリ袋またはチャック付きの袋に入れて野菜室で保存

新じゃがの
保存方法

端午の節句

5月5日は「こどもの日」として、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

しかし元々は「端午の節句」と呼ばれ、伝統的な年中行事を行う節目の日として、病気や災厄を避けるために菖草摘みをしたり、厄除けの菖蒲を飾るなどをしていました。

★端午の節句の風習 ①柏餅



柏餅に使われている柏の葉は、冬になっても落葉せず、新芽が出てきた頃に落葉するため、『跡継ぎができるまで葉を落とさない』縁起の良い葉をで餅を包み、食べるようになりました。

★端午の節句の風習 ②菖蒲湯



菖蒲は香りが強いため「邪気を払う」とされています。また、「勝負」「尚武」にかけて菖蒲をお風呂に入れて浸かり、こどもの成長を祈っています。

夏も近く〜♪
八十八夜

今年は
5/1(土)

立春から数えて88日目が「八十八夜」です。夏の準備を始める縁起の良い日とされ、この頃から気候が安定するため昔から農作業の目安とされていました。「八十八」を組み合わせると「米」という字になり、農家にとってなじみ深い節目の日のようです。



今月のレシピ

新じゃが
みそ照り



ジャーマン
ポテト



★レシピは裏面を
ご覧ください

◆新じゃがみそ照り

栄養価（1人分）
エネルギー 93kcal
塩分相当量 0.6g



- ◆材料（4人分）
- ・新じゃが（小）20個
 - ◎みそ 大さじ1
 - ◎砂糖 大さじ2
 - ◎調理酒 大さじ1
 - ◎みりん 大さじ1
 - ◎だし汁 大さじ3
 - ・ごま油 適量

◆作り方

- ① 新じゃがは皮ごとよく洗い、電子レンジで600w 5分加熱する。加熱後、じゃが芋に串が刺さらなければ、追加で加熱してください。
- ② ◎の材料を合わせる
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れて皮に焦げ目をつけるように炒める
- ④ ③に②を入れて、たれを絡めながら炒める。
※焦げやすいため火加減に注意！

◆ジャーマンポテト

栄養価（1人分）
エネルギー 99kcal
塩分相当量 0.7g



- ◆材料（4人分）
- ・じゃが芋（中） 3個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・ベーコン 3枚
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・塩コショウ 少々
 - ・しょう油 小さじ1/2

◆作り方

- ① じゃが芋を4～6分割で切り、電子レンジで600w 3分加熱する。
玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のベーコン、玉ねぎを入れて炒める
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、①のじゃが芋を入れ、コンソメ・塩コショウを加え、しょう油を全体にまわし入れて味を調える