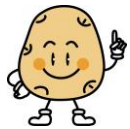


じゃがいも

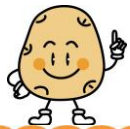


収穫は春と秋。一般的に春に収穫されたものを「新じゃが」と呼びます。皮が薄くてみずみずしく、茹でればツルリと皮がはがれるのが新じゃがの特徴です。じゃがいもの**ビタミンC**は、でんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、豊富に含まれる**カリウム**は体内のナトリウムを排出し、塩分のバランスを調節するので、高血圧の予防にもぴったりです



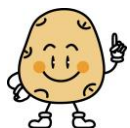
選び方

ふっくらと皮に張りがあって、しわや傷のないものを選びましょう。また、皮が緑がかったものは、日光があたり、えぐみがあります。



調理のポイント

皮ごと茹でたり焼いたりすることで、じゃがいもの風味が生かせ、ビタミンCも効率よく摂取できます。また、じゃがいもの芽には、ソラニンという有毒物質が含まれているので、調理のときには、芽を取り除きましょう。



保存法

冷蔵庫に入れず、通気性のよい涼しいところで保存してください。日光に当たると発芽しやすくなり、有毒物質のソラニンが出るので気を付けましょう。一度加熱したじゃがいもは、冷凍保存するとスポンジ状になってしまうので、避けましょう。