

野菜ソムリエ Canacoの

じゃがいも・馬鈴薯の豆知識



旬
5~7月

《保存法》
1つづつ新聞紙に
包み冷暗所

馬の首につける
すずりに似ていた

豆知識

注 気温が

高くなってきたら

ポリ袋に入れ野菜室へ。冷凍保存はマッシュしてから小分けにして。

しめじたら交換 = 2-3ヶ月

ナス科

トクモイモ

原産地

南米アンデス

チチカカ沼

江戸時代 日本へ

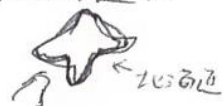


ジャガイモ → 長崎

じゃがいも

とゆいなる 由来

北海道へ



3つに分かれる!!

ビタミンC

主成分

が

ビタミンCを

加熱から守る!!

加熱にも耐えやす



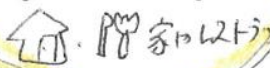
美肌

風邪予防

生食用

30~40%位

料理用



加工用

20%位

ポテトチップス
ポテトサラダ

色が変化する
品種で

ビタミン原料

40%位

かたくり芋粉、etc

原料として
使用

世界のじゃがいも料理

イギリス ニョッキ

ふわふわ
もちもち/食感



フランス
ジャコトステ

お豆のトト煮と合わせて頂く



スウェーデン
ヤンツの誘惑

パン粉で揚げたじゃがいも



日本の
肉じゃが

木の木の

野菜に注意

→ ヲラニン → 大量にとりくらぐらぐらでも
(緑色の皮にも) 食べられる!!