

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つずつ新聞紙に
包み冷暗所

馬の首につける
すずりに似てた

豆知識

③ 気温が

高くても20℃

ポテトは野菜室へ。冷凍保存はマッシュしてから小分けして。

しめじたら交換 = 2-3ヶ月

ナス科
トマト仲間

原産地

南米アンデス

チチカカ湖

江戸時代 日本へ

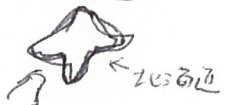


じゃがいも → 長崎

じゃがいも

と呼ばれる由来

北海道へ



3つに
分ける!!

ビタミン

主成分

が

ビタミンCを

加熱から守る!!

加熱しても大丈夫

美肌
風邪予防

生食用

30-40%位

料理用

家庭用

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

じゃがいも原料

40%位

かたくり粉、おん

原料として
使用

世界のじゃがいも料理



イタリア、ニョッキ

つぶして
もちもち/食感



丸い

イギリス

ジャコトネト

お豆のトマト煮と合わせて頂く



可愛らしい

スクータン

ヤンヤの誘惑

ポテトを生のまま



大きめに煮る

日本の

肉じゃが

ポテト

野菜に注意

→ ヲラニン → 大量に含むので
（緑色の皮にも）
クワクワ音がする
芋はいい!!