

野菜ソムリエ Canacoの

じゃが芋の魔法



旬
5~7月

《選ば方》皮がなめらか
傷がない
重みがある

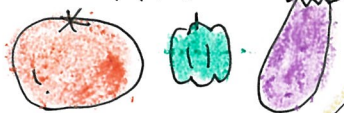
《保存法》

1つずつ包み 冷暗所
気温が高くないところ
ポリ袋に入れ野菜室へ
と一緒に → STOP



ソラニン
野菜注意

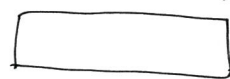
ナス科の野菜
仲間には



原産地



江戸時代に日本へ



長崎
↓
北海道へ

男爵

粉ふき芋
ポテトチップス・ジュレ

でんぷん

加熱から ビタミンCを奪う

加熱しても残る

ナクイン

煮物・カレー

ホクホク

ジュレ

力のめざめ

甘い 栗やバナナより
さっぱり
ほくほくの味

美肌

風邪予防に



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
皮がむきやすい
多くの品種

でんぷん原料

40%位

かたくり粉
めん棒

トヨカリ
ゴッゴキ
芋丸

トヨロ
スーテン
ほろろり

世界のじゃが芋料理



イタリアのニョッキ
ゆでた
もちもち食感



フランスの
ポテトサラダ
お豆のサラダ
お肉



又ウーテンの
ヤマトイモの誘惑
うま味
アツタと生クリーム
焼く



日本の
肉じゃが
ホクホク
煮込み