

じゃが芋について

じゃが芋は1600年ごろに日本に伝わりました

じゃが芋の原産国は、南アメリカのアンデス地方です。日本には、ジャガタラ（現在のインドネシア ジャカルタ）から伝わりました。「ジャガタライモ」が「ジャガイモ」になったと言われています。日本のじゃが芋生産量のトップは北海道で、国内生産量の約8割を占めています。

旬は、春と秋

じゃが芋は、1年中食べられますが、春と秋に旬があります。

春（5～6月ごろ）が旬のじゃが芋は「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いです。

秋（10～11月ごろ）が旬のじゃが芋は、皮が厚めで長期保存ができます。

栄養士から

じゃが芋の主な成分は「でん粉」ですが、「ビタミンC」は、みかんに匹敵するくらい豊富に含まれています。また、じゃが芋のビタミンCは、熱を加えても壊れにくい特徴があります。

その他、摂りすぎた塩分を体の外に出す働きがある「カリウム」や便秘解消に効果がある「食物繊維」も豊富に含まれています。



代表的な品種

男爵いも

丸い形で、色は白い。

ほくほくした食感で、煮崩れしやすい。
粉ふき芋・コロケ・サラダに向きます。



メークイーン

細長い形で、色は黄色っぽい。

しっとり滑らかな食感で、煮崩れしにくい。
肉じゃが・シチュー・カレーに向きます。



茎と根

じゃが芋は土の中で育ちますが、根ではなく、茎が大きくなったものです。さつま芋は、根が大きくなったものです。同じ芋でも違いがあるのですね。

じゃが芋のほかに、土の中で茎が大きくなるものに、里芋やたけのこがあります。



豆知識

ソラニン

光があたって緑色に変色した部分や、芽には、「ソラニン」が含まれます。ソラニンは摂取すると下痢や嘔吐などの中毒症状を起こします。じゃが芋の芽や芽の根元、緑色に変色した部分は、しっかり取り除いて食べましょう。苦味を感じたら、食べないようにしましょう。じゃが芋は暗くて涼しいところに保存します。

