

じゃがいも

ナス科ナス属に属するじゃがいもは、世界でもっとも多く栽培されている野菜。
主食にする国もあることから、米・小麦・トウモロコシにつぐ「第4の穀物」とも呼ばれています。
子どもたちにも人気のじゃがいも、その歴史をひもといってみました。

じゃがいもいろいろ



キタアカリ

男爵いもを改良した品種で、昭和62年に北海道で誕生しました。舌ざわりがなめらかで、さつまいものような甘みがあります。

インカのみめめ

栗のようにホコホコして甘みが強い、近ごろ、大人気の品種です。たまごぐらいの小さなサイズで、ゆでるだけでもおいしいです。



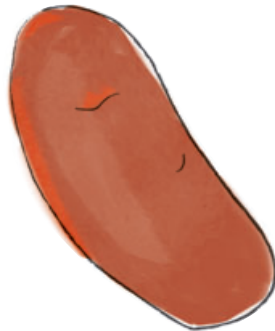
男爵いも

明治41年に川田男爵という人物が輸入したことから、この名前がつけました。ホクホクした食感で、粉ふきいもやコロッケなどに使われます。



シンシア

フランス生まれの新しい品種で、じわじわ人気を集めています。皮がスベスベしていて、しっとりした食感が特徴です。



レッドムーン

皮はあざやかな赤色、中は黄色で、見た目はさつまいもそっくり！ 沖縄では「紅じゃがいも」の名前で親しまれています。



マークイン

イギリスの古い品種で、大正6年に輸入されました。ねっとりして煮くずれしにくいので、肉じゃがなどの煮ものに向いています。

コピーして、給食日よりなどにご活用ください。

「大地のリンゴ」とも呼ばれる ビタミンたっぷり野菜

じゃがいもの原産地は南米のアンデス地方で、紀元前から栽培されていたといわれています。日本へは、17世紀にジャガタラ（現在のジャカルタ）を経由して伝わったため「じゃがたらいも」と呼ばれ、やがて、略されるようになったのが名前の由来です。本格的に栽培がはじまったのは、男爵いもが伝来した明治時代以降。以来、日本では身近な食材となりました。

ヨーロッパでは、18世紀に栽培が盛んになりましたが、こんなエピソードが残っています。収穫量の多いじゃがいもに目をつけたフランスの植物学者が農民へ広めるために、あることを試みました。じゃがいも畑に昼は見張りを立て、夜は見張らずにいたのです。すると、農民たちはその作物が特別に思え、こっそり夜中に盗んでは自分の畑に植えるように。そうしてヨーロッパ中に広まったそうです。

栄養学的にも評価の高いじゃがいもは、ヨーロッパで「大地のリンゴ」と呼ばれるほど、ビタミンB₁やCなどを多く含み、アルギン酸を改善する働きを持つといわれるカリウムも豊富。さらに、アミノ酸の一種「ギャバ」も含むことが最近わかってきました。ギャバは脳の興奮を抑える効果がある、注目株の栄養素です。

近ごろは新品種が出まわるようになり、ますます魅力の増したじゃがいも。どんどん給食に登場させたい優良食材です。

フリーズドライの原点はじゃがいもにあり！

原産地のアンデス高地では、「チューニヨ」と呼ばれる凍結乾燥じゃがいもが紀元前からつくられて続いています。その製法は、熱帯高地の冬を利用して、夜はじゃがいもを外で凍らせ、昼は溶かして足で踏んで水分を絞り出し、乾燥させるというもの。この工程を繰り返すことで水分を抜き、コルクのようにからっからの状態にして保存食にします。アンデスの伝統食品であるチューニヨは、世界初のフリーズドライ食品といわれています。