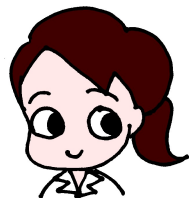




給食だより

第 114号 2025年4,5月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。
暖かい時期になりましたね。私は桜や葉桜は、とても癒されています。さて、今回は4,5月の旬である「じゃが芋」について紹介したいと思います。

『じゃが芋』について



1, じゃが芋とは

じゃが芋は、年中スーパーマーケット等でみかけますが、春と秋が旬だといわれています。旬のものが「新じゃが」です。皮が薄く、水分が多いためやわらかいことが特徴です。そんなじゃが芋ですが、ナス科ナス属の多年草の植物です。花びらやガクの部分がナスに似ていることが理由です。

私たちが食べているじゃが芋の部分は実ではなく、塊茎いわれる茎の部分です。

2, じゃが芋の栄養

じゃが芋の主成分はでんぷんです。しかし、それ以外にも食物繊維やビタミン類、カリウム等の栄養素が多く含まれています。葉や茎が多量の日光を浴びることによってでんぷんやビタミンCが生成されます。ビタミンCは芋類の中でも、特に多いことが特徴です。血糖値や腎機能が気になる方は、医師や管理栄養士に相談しながら食事に取り入れてみてください。

3, じゃが芋の品種

じゃが芋には多くの品種があります。代表的なものには、メークインや男爵がありますね。これらはでんぷんの量や食感がちがうため、使い分けると良いかもしれません。メークインは、しっとりしていてでんぷん量が少なめです。カレーや肉じゃが等の煮る料理に適しています。一方、男爵はホクホクし、でんぷん量が多いため、ポテトサラダ等の潰す料理に適しています。

レシピ

〇鶏のそぼろ煮(2人分)

材料:	じゃが芋	中2個
	鶏ひき肉	100g
	水	200ml
	醤油	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1.5
	鶏ガラだし	小さじ1
	お好みで小葱をトッピング	

- 作り方: ①じゃが芋は皮をむき、一口大サイズに乱切りし水につける。
②鍋を用意し、鶏ひき肉・水を入れ軽く炒める(2分程)。
鶏ひき肉に火が通ったら、水を切ったじゃが芋を入れ、加熱する。
③じゃが芋の角が透明になったら、砂糖・鶏ガラだし・醤油の順番で調味料を入れ、煮る。

コメント: 今回は、じゃが芋のそぼろ煮を紹介しました。品種によって、食感も違ってくるので、様々な品種で作ってみてください。

1人分栄養量: エネルギー204kcal、塩分2.4g

当院では、病院で提供している食事について、嗜好調査を行っています。ホームページに結果が載っているので、よければアクセスしてみてください！

