

# じゃがいも

## じゃがいもの栄養

「炭水化物の塊」というイメージが強いですが、実はビタミンCが豊富！  
寝かせたイモよりも新じゃがの方がビタミンCは豊富です。  
皮の近くに栄養成分が多いので、新じゃがはできれば皮ごと食べましょう！

### 生活習慣病予防に効果のあるカリウムを豊富に含む

ビタミンCやB2、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富。  
ビタミンCはでんぷんにガードされているので加熱調理で減少しにくいのが特徴です。

### カリウムが高血圧を予防、ビタミンCが体内の粘膜を強化

カリウムは血圧の上昇を抑え、生活習慣病予防に役立ちます。  
また、ビタミンCは粘膜を強化し、胃潰瘍や下痢予防に有効です。

## 種類と特長

サラダ館で栽培しています！



メークイン

男爵薯と肩を並べる定番品種。  
しっとりしたなめらかな食感で煮くずれしにくい。  
★肉じゃが、カレー、シチューなど煮込み料理に◎



キタアカリ

栗に似た食感と甘い味が大人気の定番品種。  
カロテンやビタミンCもたっぷりで栄養価が高い。  
★シンプルにじゃがバターやポテトサラダが◎

## 調理のコツ！

茹でるときは「皮ごと」「水から」がおすすめ！  
ちょっと時間はかかりますが、グツグツ沸騰させずにじっくり火を通すことで甘くほっくりと仕上がり、皮は栄養素の流出を抑えてくれます。

桜えびとじゃが芋の炊き込みご飯



肉じゃが



コロッケ

