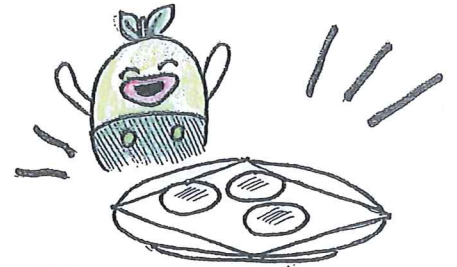


食育講座

じゃがいもで

いももちづくり



材料

小さじ

じゃがいも:5~6個 かたくり粉:大さじ 1 塩:1/4 バター:大さじ1

つくりかた

- ① じゃがいもをゆでます
- ② ゆでたじゃがいもを塩をいれてつぶします
- ③ つぶしたじゃがいもに、かたくり粉を入れてまぜます
まぜたじゃがいもを12等分します
- ④ まぜたじゃがいもを平らな団子状にしてフライパンで焼きます
- ⑤ できあがり!



ジャガイモの言い伝え

南米アンデス山脈が原産。16世紀にスペイン人によりヨーロッパにもたらされ、日本には1600年頃、ジャカルタ港から運ばれたことで、「ジャガイモ」と呼ばれる。

ジャガイモの種類

男爵イモ

川田男爵が英国から導入したことで「男爵いも」と呼ばれるのはあまりに有名。デンプン質が多く、マッシュポテト、コロケが最高!

メークイン

ねっとりした食感が人気の秘密。煮物やカレー、シチューに最適

インカのめざめ

アンデスの風味、食感が人気で、ナッツや栗に似た食感が楽しめる。煮物、フライドポテトが美味しい。

北あかり

カロチン・ビタミンCを豊富に含み、味が良い。ホクホク感が強く、荷崩れしやすい。サラダ、スープに最適!

レッドムーン

肉質は粘質で食味が良く家庭菜園向きの作りやすい品種。

皮は赤く、肉質は黄色で皮付き料理(スライスサラダ)に適!

