

新じゃがいも

暖かくなってきて最近スーパーで目にする機会が増えてきたのが「新じゃがいも」！今回は意外と知らない新じゃがいもの話です。



そもそもじゃがいもと何が違うの？

じゃがいもは一般的に9～12月頃が旬と言われ、収穫してからすぐに出荷はせずしばらく冷暗所で貯蔵し、糖化を進めることでおいしくなります。しかし、新じゃがいもは5～6月頃が旬と言われ収穫したらすぐに出荷します。じゃがいもは皮が厚いため剥いて食べますが、新じゃがいもは皮が薄く水分も多いため皮ごと食べられるというのも特徴です。

新じゃがいもの栄養

新じゃがいもに含まれる栄養素はじゃがいもとほとんど変わりません。特徴的なのは**ビタミンC**をより豊富に含んでいること！またじゃがいもの**ビタミンC**はでんぷんによって守られているため加熱調理をしても壊れにくいという特徴があります。また**カリウム**も多く含まれ血圧やむくみの改善に有効といわれています。

じゃがいも1個(約120g)あたりにはご飯50gと同じくらいエネルギーがあるため体重が気になる方や糖尿病を持っている方などは食べすぎないようにしましょう



豚肉と新じゃがいもの梅ポン炒め



【作り方】 1人前のエネルギー 272kcal、タンパク質 22g、塩分 1.9g

- ①新じゃがいもは皮つきのままよく洗い5mm幅の半月切りにする。耐熱皿にふんわりラップをし電子レンジで600wで3分ほど加熱する。(じゃがいもの 大きさによって調節する)
- ②アスパラは3cm幅の斜め切りにし、耐熱皿にふんわりとラップをし、600wで1分ほど加熱する。
- ③豚肉は塩、こしょう、小麦粉を振ってなじませる。
- ④梅干しは種を抜き潰し、ポン酢と予め混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を広げながら焼く。
- ⑥豚肉が焼けてきたら①②の新じゃがいもとアスパラを炒め入れる。
- ⑦油がなじんできたら④の合わせ調味料を入れてさっと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。お好みであらびきこしょうを振って完成です。

材料 (2人分)

豚こま	120g
新じゃがいも	2個
アスパラガス	2本
油	小さじ1杯
酒	大さじ1杯
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1杯
梅干し	大1個
ポン酢	大さじ2杯
あらびきこしょう	少々