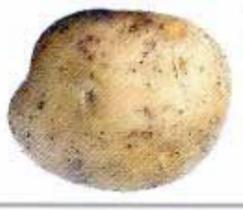


まほろば 秋の旬野菜

じゃがいも 豆知識

ホクホクじゃがいもがおいしい!



■男爵薯 (だんしゃくいも)

明治41年に当時函館ドックの役員をしていた川田龍吉男爵がイギリスから輸入し、函館市郊外に位置する七重町で栽培したのが日本での始まりです。名称は川田氏の男爵から取ったものです。ご覧の通り、皮は淡黄色で、肉質は白く扁球形をしています。もっともじゃがいもらしいじゃがいもと言えます。

でんぷん質はおよそ15%で比較的粉質、もっとも美味しい食べ方は粉ふき芋でしょうか。コロッケなどにも向いています。もちろん主産地は北海道、わずかに静岡など



■メークイン

大正6年にアメリカから輸入されましたが、元々はイギリスで栽培されていたMayQueenが原種で、呼び名もそこから命名されています。昭和30年代くらいから特に関西方面で人気を得て、全国に普及したという経緯があります。

花は写真の通り白斑が入っている紫色で、特長があるのですぐに分かります。芋の形は細長く皮は黄色、粘質で煮崩れしにくいという特長があり、煮物やカレーライスなどに向いています。



■キタアカリ

昭和62年に新しく開発登録された品種で、言わば男爵芋の系統に属するものです。でんぷんが含まれている量は男爵薯よりやや多く、特にビタミンCが多いことが特長です。

調理としては男爵薯と同様にコロッケやポテトサラダに向いています。食味が良いところから「栗じゃが」とか「黄金男爵」などとも呼ばれております。もっとも消費が伸びている品種でもあります。

主産地は北海道です。

■インカのめざめ

名前だけを見ると外来種かと思われるがちですが、日本生まれのじゃがいもです。誕生は昭和63年。高値で取引される原産地のアンデス地域のじゃがいもを、日本の風土に合わせて栽培できるように改良されたものです。

中は濃い黄色でサツマイモのようです。滑らかな舌触りでサツマイモや栗に風味が似ていることから、製菓に使われたりしています。



■とうや

早生の大粒食用で病害虫に強い品種の開発を目的に昭和56年、北海道農業試験場で誕生したじゃがいもです。平成4年に「ばれいしょ農林31号」で登録され、主な産地として目指していた道南の洞爺湖にちなんで「とうや」と名付けられました。有名な品種男爵に比べて、ビタミンCが豊富に含まれています。肉色は、黄色で煮崩れしにくく、滑らかな肉質。おでんや、肉じゃがなどの煮物やサラダに適しています。



■アンデスレッド

こちらも暖地向けの品種で、「レッド」というだけあって、外観が赤く、身も黄色が強く、見た目じゃがいもというよりはさつまいもに似たところがあります。

煮崩れしやすいので、煮物よりはチップフライなどに向いています。やや変色もし易い品種です。別名「レッドアンデス」とも言われています。



まほろば 秋の旬野菜

かぼちゃ 豆知識



●かぼちゃの歴史

原産地は南米といわれ、日本へは16世紀にポルトガル船によって伝えられました。東南アジアのカンボジア産と伝えられていたことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったとか。

最初に伝えられたのは日本かぼちゃと呼ばれ、現在よく食べられている西洋かぼちゃは明治時代ごろに導入されたそうです。

●種類は3種類

大きく分けると、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペボかぼちゃ」の3つに分けられます。

・日本かぼちゃ

水分が多いので粘り気があり、ねっとりしていて、しょうゆとの相性がよく、日本料理に向いています。

・西洋かぼちゃ

(別名栗かぼちゃ)の特徴は、料理すると身が柔らかく甘味があり、ほくほくした味わいです。

・ペボかぼちゃ

淡白な味で、そうめんかぼちゃ、ズッキーニ、スキャロップなど、形がユニーク。



■みやこかぼちゃ

北海道の代表的な南瓜、ホクホクしていて甘味が強くビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。煮物・味噌汁・サラダ・グラタン・ポタージュ等、栄養満点でどんなお料理にも合うみやこ南瓜! オススメの一品です。



■坊ちゃんかぼちゃ

手のひらサイズの小さなかぼちゃです。普通のかぼちゃよりも栄養価が高く、β-カロテンは約4倍も含まれています。電子レンジで丸ごとサララップに包み約7分チンするだけで、皮まで全てすぐ食べられます。バターをかけて熱々を召し上がり! 普通のかぼちゃと同じように調理もできます。



■雪化粧

甘くて皮が柔らかい肉の黄色味が強く、ゆでると、とても甘みの強い元気がでるかぼちゃです。



■栗南瓜

黄色味が強く、肉厚で、ゆでると栗のようにポクポクの楽しいかぼちゃです。

●かぼちゃの保存方法

丸ごとであれば、風通しの良い涼しいところで長期保存できます。

半分に切り売りされているものは、種がしっかりつまっていて肉厚で色が鮮やかなものを選びましょう。

カットものは、種とワタを取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存します。小分けにして冷凍保存すれば便利です。

●かぼちゃの栄養

カロチン、ビタミンB1、B2、ナイアシン、ミネラルが豊富で、漢方では「南瓜仁(なんかにん)」と呼ばれる薬にもなっています。