



北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

献立担当 北本市学校栄養士会

北本の大地の恵み ～じゃが芋～

じゃが芋は年間をととして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。

榮養

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

北本市で栽培されている品種

だんしゃく

男爵・キタアカリ・メークイン・とうや・トヨシロ・
ホッカイコガネ

今月の北本産野菜の使用予定

「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」

選び方

全体がふっくらとして、しっかりかたいものを選ぶとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられているため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。

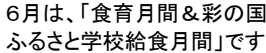
じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。

☆男爵やキタアカリ

煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに
向いています。

☆メイクイン

煮崩れしにくいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに
向いています。



＜参考＞キューピーHP