

ようてい産のじゃがいも

ようてい山麓管内は昼夜の寒暖差が大きく、その温度差がでんぷん質を豊富にし、おいしくホクホクしたじゃがいもが生産されます。その後、低温保管されることでデンプンが糖へ分解され甘みのあるじゃがいもへと変わる為、味の変化が楽しめます。

主な品種：男しゃく、キタアカリ、とうや、きたかむい

生産面積：2,757ha (R6実績)

取扱数量：66,603t (R6実績)

出荷期間

農家がJAに出荷する時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お店などに出荷・販売する時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



JAようてい 食用馬鈴薯生産組合

蒔田 久法組合長より一言

皆さん知っていましたか？じゃがいもの主成分はでんぷんですが、その他にビタミンC・ビタミンB1・カリウム・ナイアシン・食物繊維が多く含まれ、その中でもビタミンCは100g当たりなんと35mgとミカンと同じくらいのビタミンが入っています。その他、塩分バランスを保つ働き、血圧調整の効果、低カロリーと健康維持に役立つ食品とも言われており、そのじゃがいもを消費者の皆様へおいしく頂いてもらう為、生産技術・品質向上に努め、全国へ出荷しています。ようてい産じゃがいもは生産量が多く、収穫してから翌春までと長期間消費者へお届けして参りますので、ぜひご賞味ください。



大地のりんごとも呼ばれる じゃがいもの栄養

100g当たり71キロカロリーは、意外と抑えめです。ご飯の半分以上です！「じゃがいもは太る」というのは誤解です。しかし、食べすぎや料理によってエネルギー量が増えるので工夫してみてください！！

たんぱく質	1.7g
脂質	0.1g
炭水化物	16.9g
水分	80.6g
食物繊維	1.6g



71kcal
(100gあたり)
日本食品標準成分表(V1)から

じゃがいもはビタミンC・ビタミンB1・カリウム・ナイアシン・食物繊維など幅広く含まれています。じゃがいもはデンプンにより守られている為加熱しても、長期保存しても壊れにくいという特徴があります。このビタミンCは抗酸化作用もあり、免疫力を高めるといった働きもします。次に、カリウムは体内のナトリウムを排泄し、体内の塩分バランスを保つ働きもあり血圧調整など健康維持に役立ちます。また低カロリーも控えて100g当たり71キロカロリーです。

男爵

だんしゃく

昔ながらの代表的な品種で、ホクホクとした食感と、じゃがいも特有の素朴な風味が特徴です。表面はゴツゴツとし、丸みのある形をしています。果肉は白っぽく、加熱すると甘みが引き立ちます。ビタミンやカリウムなどの栄養素を豊富に含み、さまざまな料理に幅広く活用できる、まさに「じゃがいもの万能選手」です。

【おすすめの調理方法】

- ・マッシュポテト
- ・ポテトサラダ
- ・コロケなど



YOUTEI
Brand
POTATO

ようていの じゃがいも

キタアカリ

見た目は男爵と似ていますが、少し皮が黄色っぽく、果肉も薄い黄色がかった色をしています。芽が出る部分が赤い特徴があり、男爵よりも甘みがあります。また、キタアカリのビタミンC含有量は男しゃくの約1.5倍、カロテン含有量も豊富でよりヘルシーなじゃがいもといえます。でんぷん質が多く、ホクホクとした食感が特徴。煮崩れしやすいので、じゃがいもをつぶす調理法が適しています。

【おすすめの調理方法】

- ・マッシュポテト
- ・ポテトサラダ
- ・コロケなど

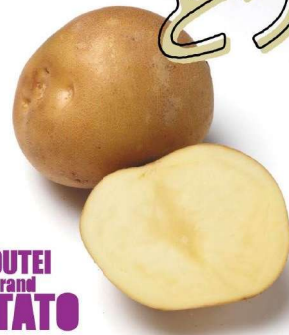


とうや

とうやは北海道生まれのじゃがいもで「洞爺湖」が名前の由来とされています。果肉は黄色く、整った球形で芽が浅く調理しやすいのが特徴で、JAようていの馬鈴薯の中で一番早く出荷される品種でもあります。でんぷん質が少ないので、あまりホクホクという感じはありません。煮崩れしにくいので、煮物や炒め物に向いています。

【おすすめの調理方法】

- ・マッシュポテト
- ・ポテトサラダ
- ・炒め物など



きたかむい

丸く大きく育つのが特徴。ホクホクとした食感もありつつ、ねっとり感も備えています。きたかむいは他に比べ、でんぷん質は多くありませんが、貯蔵によるでんぷんの糖化が進みやすく、驚くほどの甘みを感じることが出来ます。果肉は真っ白で美しく、煮ても焼いても揚げてもおいしく食べられます。

【おすすめの調理方法】

- ・煮物
- ・フライドポテト
- ・じゃがバターなど



じゃがいもの花

日本には17世紀にオランダ人によってじゃがいもが伝えられましたが、当初は食用としてではなく、觀賞用として栽培されていたそうです。マリー・アントワネットも髪飾りにしていたとか。そんなじゃがいもの花は品種によって少し異なり、よく知られているのは白色の花ですが、JAようてい管内ではピンク色をした花も咲きます。管内でピンク色の花を見かけたらそれは男しゃくか、キタアカリの花です。6月後半から7月中旬に花の満開を迎え、とてもきれいな景色となります。



男しゃく

とうや

ころじゃが丼



材 料 (2人分)
ようていじゃがいも (男しゃく) …2個
豚ロース…200g
卵…お好みで

☆調味料
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
みりん…大さじ2

作り方

- ①じゃがいも、豚ロースをひとくちサイズに角切り。
- ②じゃがいもを10分水中にさらし、ポリ袋に水を切ったじゃがいも豚ロース小麦粉をまぶす。
- ③フライパンで両面焼き色が付くまで炒める。
- ④醤油、酒、みりん、砂糖をいれ絡めたら、どんぶりに盛り付け完成！

☆調味料 (タレ)
ポン酢…適量
ごま油…適量
白こめ…適量

キムチ…お好みで

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、でんぷんのくっつきを利用するため水にさらさない。
- ②4cm幅に切ったニラ、片栗粉、チーズを入れ混ぜる。
- ③フライパンにごま油をしき、②の生地を敷き両面焼つけて焼く。
- ④お皿に盛り付け、調味料を合わせタレを添えて完成！

チーズとじゃがいものチヂミ

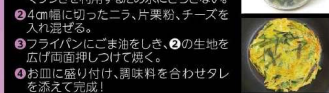


材 料 (約2枚)
ようていじゃがいも (とうや) …2個
ニラ…2/1束
片栗粉…大さじ2
ビーズ用チーズ…お好みで
キムチ…お好みで

☆調味料 (タレ)
ポン酢…適量
ごま油…適量
白こめ…適量

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、でんぷんのくっつきを利用するため水にさらさない。
- ②4cm幅に切ったニラ、片栗粉、チーズを入れ混ぜる。
- ③フライパンにごま油をしき、②の生地を敷き両面焼つけて焼く。
- ④お皿に盛り付け、調味料を合わせタレを添えて完成！



POTATO TRIVIA

じゃがいもの保存方法
光に当たると緑化し、苦味が出てしまうため、新聞紙に包んだり箱に入れたりして、風通しの良い場所で保存しましょう。冷蔵庫の野菜室でも保存は可能ですが、長期保存すると、じゃがいもの性質が少しずつ変化していきます。特に10℃以下になると、でんぷんが糖に変化し、ホクホク感が減って甘みが強くなります。ただし、常温でしばらく置くと、再びでんぷんに戻ることが知られています。ホクホクした食感を楽しみたい方は、調理の数日前に冷蔵庫から出して常温に戻しておくのがおすすめです。また、芽が気になる場合は、リンゴと一緒に保存すると、リンゴが出すエチレングスの作用で芽が出にくくなります。

名前の由来
じゃがいもは、オランダ人が東洋貿易の拠点としていたジャワ島の都市「ジャカトラ (現在のジャカルタ)」から伝わったことから、「じゃがたらいも」と呼ばれるようになり、やがて「じゃがいも」となったと言われています。日本各地ではさまざまな呼び方があり、北海道では「馬鈴薯 (ばれいしょ)」という名前でも知られています。

アクとりは10分程度に
じゃがいもは必ずアクとりが必要な野菜ではありませんが、アク抜きをしないと、時間が経つと茶色く変色したり、苦味やえぐみなどを感じやすくなります。また、水にさらすことは、アク抜きだけではなく、「でんぷんを落とす」という効果もあります。でんぷんを落とすことで、料理の際にじゃがいも同士がくっついたり、とろみがついたりするのを防げます。長時間水にさらしていると他の栄養素まで水に流れてしまうため、10分程度に留めましょう。

じゃがいもレシピ

カンタン!