

# じゃがいも

ナス科

参考文献

奥村傳(編集)(2008),「旬」がまるごと 11月号 特集じゃがいも, 株式会社ポプラ社  
 青果物健康推進委員会(監修)(2003), 野菜のソムリエ おいしい野菜とフルーツの見つけ方, 小学館  
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
北海道												
茨城												
千葉												
静岡												
長崎												
熊本												
鹿児島												

## ○産地情報

北海道から九州まで広い範囲で栽培されており、各産地に適した期間で栽培を行ない産地リレーをしている。

北海道・長崎・鹿児島で全国の生産量の約8割を占める。

北海道：年1作だが、秋に収穫して翌年の春まで貯蔵し

計画的に出荷するため、長期間入荷がある。

茨城・千葉：九州産と北海道産の境である6月～7月頃にピークを迎える。主な品種はとうや。

静岡：ブランドじゃがいも「三方原男爵」の入荷が6～7月頃にピークを迎える。

長崎・鹿児島：11～1月頃にかけては秋作、1～6月頃にかけては春作の新じゃがが入荷。

主な品種はニシユタカ。

熊本：5～6月にかけてメイクインの入荷。

## ○じゃがいもの選び方と保存方法

選び方	大きすぎず、皮の色が均一で綺麗なもの。表面が緑色のものや芽が出ているものは避ける。	
保存	生	風通しの良い冷暗所で保存
	冷凍	生で冷凍するとでんぷん質が破壊されて味が落ちてしまう。茹でたものもそのまま冷凍すると中の水分が凍り食感が悪くなってしまうためあらかじめ潰してからが良い。
食べ頃	芽が出る直前のものは糖化作用が進み、甘みが一段と増す	

## ○新じゃがの特徴

新じゃがとは、品種の名前ではなく掘りたての状態を選果・出荷され、市場に出回るじゃがいもを指す。

11～5月に出荷される長崎・鹿児島が有名で特に鹿児島は県内で産地を北上させながらのリレー出荷となる。新鮮で皮もやわらかい為、皮付きのままフライにしたり煮っころがしにするのがおすすめ。

### 【主な特徴】

- ・薄皮がところどころめくれている
- ・皮が薄いため、火の通りが早い
- ・でんぷん量が少なく水分が多いのでみずみずしい

# じゃがいも ナス科

## ○品種の粉質・粘質を活かした料理選び

粉質：でんぷん含量が多く、加熱するとホクホクした食感。

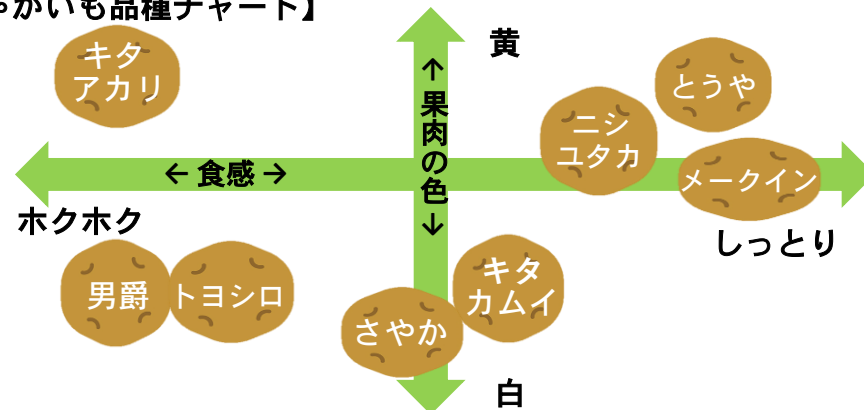
☆適した調理：粉ふきいもやフライドポテトなど

粘質：でんぷん含量が少なく、加熱するとしっとりとした食感。

煮崩れはしにくい。

☆適した調理：肉じゃがやカレーなど

【じゃがいも品種チャート】



### 男爵

粉

球形で果肉は白。ホクホクとした食感が特徴で粉ふきいもマッシュポテトサラダなどに最適。



### トヨシロ

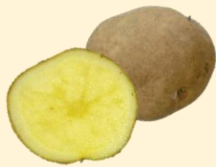
粉

偏球形ないし偏卵形。果肉は白く、油加工による褐変が少ないため、ポテトチップスに適している。

### キタアカリ

粉

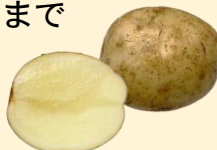
偏球形で果肉は明るい黄色。男爵よりも煮崩れしやすいがホクホク食感で甘味もあり食味良好。コロッケなどに最適。



### さやか

中間

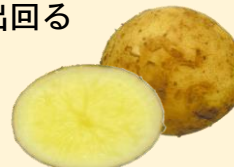
偏球形で果肉は男爵よりも白。表面がなめらかなため、皮が剥きやすく煮崩れもしにくい。サラダから煮物まで幅広く好適。



### ニシユタカ

粘

偏球形で果肉は淡黄色。肉質はやや粘質で煮崩れは少ない。春に出回る"新じゃが"の代表品種。



### とうや

粘

球形で果肉は黄色。粘質でなめらかな食感。煮崩れが少ないので煮物向き。



### キタカムイ

中間

球形で果肉は白。肉質はやわらかく加熱後に芯が残りにくいのが特徴。粉質と粘質の中間。ポテトサラダに好適。



### メークイン

粘

長卵形で果肉は淡黄色。肉質はきめ細かく粘質の代表品種。煮崩れしにくいいため煮物や炒め物に良い。

