

新じゃがをはじめ、新たまねぎに新キャベツなど、春先から夏にかけて、「新」のつく野菜が旬を迎えます。今回は、じゃがいもについて情報をお届けします！

栄養指導室 松田・山平・竹尾

じゃがいもは種類がたくさん！いくつかご紹介します！



男爵

ほくほくした食感が特徴。
煮崩れしやすいので、コロケやマッシュポテトなどつぶして使う調理に向いています。

メークイン

しっとりとした食感が特徴。
煮崩れしにくいので、煮物や煮込み料理に向いています。



キタアカリ

別名「栗じゃが」と呼ばれ、甘くて実が黄色い。
甘みが強いのでじゃがバターやポテトサラダにおすすめです♪

コナフブキ

粉っぽく、煮崩れしやすいので、調理には向きません。加工食品用として片栗粉やお好み焼き粉、春雨などの原料になります。

安芸津じゃがいも

赤

広島県の安芸津町で栽培されています。赤土で育ち、形が丸いことから、別名「マル赤」と呼ばれています。
甘味が強く、実がきめ細かくてほくほくした食感が特徴。

他の春野菜と比べて（小鉢1食分あたり）



🍷カリウムが多い！🍷

🍷ゆでても減りにくい！🍷

生 205mg



ゆで 170mg

約 20%減

肉じゃが

たまねぎ
人参
糸こんにゃく
など
盛り付ける時は
じゃがいもを 1、2 個に。



ポテトサラダ

たまねぎ
人参
きゅうり
キャベツ
など



きんぴら

人参
ピーマン
こんにゃく
など

いろいろな食材を入れて、量を調整しましょう！