



北海道をまるごと食べよう!



倶知安町
Kutchan Town



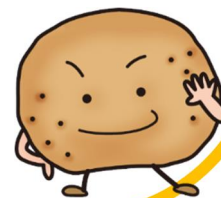
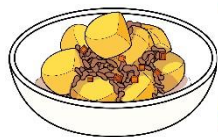
◆ポテトグラタン(じゃがいも)◆

北海道は、じゃがいもの生産量で全国1位を誇っています。なかでも富良野、羊蹄、十勝、網走、洞爺湖周辺で多く作られています。2022年のじゃがいも生産量ランキングは、1位の北海道が79.7%、2位の鹿児島県が4.3%、3位の長崎県が3.7%と2位以下に大きく差をつけています。

じゃがいもの原産地は、南米アンデスです。日本には、江戸時代にインドネシアのジャカルタから持ち込まれ、「ジャガタライモ」と呼ばれていました。

寒さに強いので、北海道での栽培が広まりました。

じゃがいもは、用途別に「料理用」「ポテトチップスなどの加工用」「でん粉用」と大きく3つに分けることができます。



今日は、羊蹄山麓でとれたホクホクしてあまみのある「男爵いも」をグラタンにしました。



じゃがいもの栄養

熱や力の基になる**炭水化物**が多く含まれています。他にも、風邪の予防や肌をきれいに保つ**ビタミンC**、体内のナトリウムを排泄してくれる**カリウム**や、腸内環境を整えてくれる**食物繊維**などが多く含まれています。炭水化物は多いですが、ごはんやパンなどに比べると、少なめなのでダイエットに、向いているかもしれません。ただし、食べすぎには注意です。



カラフルなじゃがいもたち

黄色やピンク、紫のじゃがいもを紹介します。

きたあかり



シャドウクイン



ノーザンルビー



レシピ紹介 ポテトグラタン

(中学校バージョン)

分量 4人分

ベーコンスライス (1.5 cm角)	20g
玉ねぎ (1/2 1cm スライス)	280g (大1個)
じゃが芋 (1cm いちょう切り)	280g (中1個)
にんじん (1cm 角)	80g (1/2 本)
<ホワイトソース>	
小麦粉	大さじ3
バター	10g (大さじ1)
サラダ油	小さじ2
牛乳	100mL
豆乳	50mL
スキムミルク	大さじ5
チーズ	30g
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
鶏がらスープ	150mL
(※かたさをみて、加減してください。)	
パン粉	大さじ1強
粉チーズ	大さじ2
パセリ (みじん)	少々

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、サラダ油も加え小麦粉をこがさないように弱火でよく炒める。牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。
- ② 鍋を熱しベーコンを炒め油が出てきたら、玉ねぎを入れよく炒めてから、にんじん・じゃが芋を入れて炒め、スープを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、火を止めて、細かく切ったチーズ・豆乳・スキムミルクを少しずつなじませながら加える。
- ④ ③にホワイトソースを入れて弱火にかけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に白ワインを加える。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、パン粉・粉チーズ・パセリをふりかけて、表面に焦げ目がつくまでオーブンまたはオーブントースターで焼いてできあがり。

スキムミルクを入れることで、カルシウムがたくさんとれるように工夫しています。

また、牛乳だけでなく、豆乳を使うことで鉄分もとれます。ご家庭では、スキムミルク・豆乳を入れなくても作ることができます。豆乳の分量を牛乳に替えてください。

小学校の給食室にはオーブンが無いので、バターで炒めたパン粉をふりかけて仕上げています。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒

