

平成29年12月8日

発行：札幌市立平岡中央小学校

札幌市立北野小学校

No.3

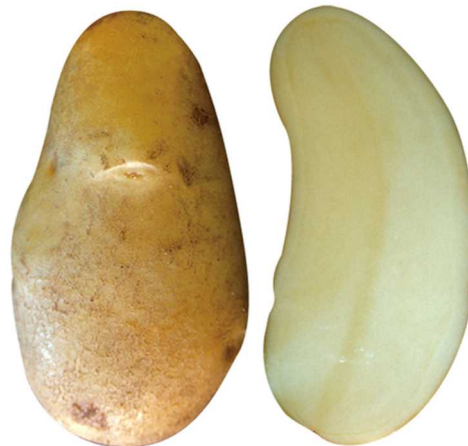
ふるさとは、冷涼な南米アンデス山脈

じゃがいもの原産地は、富士山と同じくらいの高さの、南米アンデスの高地です。16世紀初め、南米のインカ帝国を滅ぼしたスペイン人によって、ヨーロッパに伝えられました。日本へは1600年ごろ、オランダ船によってもたらされたと言われています。

冷涼な気候の北海道はじゃがいもの生育に適しており、日本の生産量の約8割も占めています。長崎県や鹿児島県では、暖かい冬の気候を生かして栽培し、春先の「新じゃが」として多く出荷しています。給食でも、道内産のじゃがいもの在庫がなくなる6月～7月には、九州産のものを使用しています。

清田区近郊の畑で採れた

「メークイン」



「滝野メークイン」を栽培している

生産者 黒田さん

～生産者の方の声～

昼と夜の気温の差が大きい滝野で育った「滝野メークイン」は、甘くてとてもおいしいです。煮崩れしにくいので、いろいろな料理に使うことができます。



だんしゃく
男爵

VS メークイン

丸い	形	細長い
ごつごつ	表面	つるつる
ホクホク	食感	ねっとり
白色	中の色	黄色っぽい白
コロッケ ポテトサラダ	おすすめ料理	シチューなど 煮込み料理



「男爵」

VS



「メーク女王」

ご家庭でも作ってみませんか？



チーズポテト焼き

●材料（4人分）●

じゃがいも・・・3個（450g）
砂糖・・・・・・・・大さじ3
バター・・・・・・・・20g
牛乳・・・・・・・・大さじ2
チーズ・・・・・・・・60g
ピザ用チーズ・・・40g
アルミカップ・・・4枚



カルシウムが
たっぷりとれます。

●作り方●

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、水分を切ってつぶす。
- ② ①に砂糖・バター・細かくしたチーズ・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ アルミカップに②を入れ、上にピザ用チーズをのせて、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
※トースターでも焼けます。
※グラタン皿に入れて焼いてもおいしくいただけます。

じゃがいもの栄養

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンCがほうれん草やみかんと同じくらい含まれています。ビタミンCは水溶性で熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、損失が少ないのが特徴です。



ストローポテトサラダ

●材料（4人分）●

ハム・・・・・・・・20g
キャベツ・・・・葉2枚（160g）
きゅうり・・・・1/2本（40g）
ホールコーン・・・20g
じゃがいも・・・1個（150g）
揚げ油・・・・適量
A { 酢・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・小さじ2
黒こしょう・・・少々
白ごま・・・・大さじ1/2



カリカリとしたじゃがいもの食感が、いつものサラダとひと味ちがうおいしさです。

●作り方●

- ① ハム・キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② じゃがいもは細いせん切りにして水にさらす。水をきってから、180℃の油でカリッと揚げ、冷ましておく。
- ③ Aの調味料で、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜とハム、揚げたじゃがいもの半量と白ごま・ドレッシングを混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、残りのじゃがいもを上のにせる。
※給食では、衛生面に配慮して食材をゆでています。