



こんにちは！作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです。お子様と一緒に、野菜について楽しみながら学んでいただきたい！という想いから毎月発行しています。お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！今回の特集は「じゃがいも」。ポテトサラダに肉じゃが、フレンチフライなど、こどもに人気のある野菜の一つです。じゃがいもの秘密に迫ってみましょう！

じゃがいもクイズ

おなじみの食材「じゃがいも」ですが、植物におけるどの部分を食べているのでしょうか？

- ①根っこ ②くき ③実

答えは……②茎(くき)！ 正確には「地下茎」と呼ばれる部分を食べています。じゃがいもを掘ると、太くて白い茎の先に、小さな芋がついているのが見られることも。この芋が大きくなると、「じゃがいも」として食べられる食用の芋になります。

地下茎を食べる野菜



ベジリンク畑でじゃがいもを作っています

ベジリンク社員の小原さんにインタビュー

ベジリンクの畑「かけっこファーム」を管理しています。じゃがいもは春植えの場合2月に種芋を植えて、1か月くらいで芽が出てきます。実ができるまでは半年ほどかかります。その間のお手入れも大変ですが、暑い晴れた日に収穫するのが一番大変です。だからこそ、収穫したじゃがいもを食べるときは達成感があります！



種芋



種芋は、普通に食用として売られているじゃがいもとは異なり、病害虫に強く、発芽の力が強いことなどが、種芋の条件。

芽



じゃがいものくぼみからは、根ではなく、芽がでます。種芋を植えて、発芽を待ち、1か月くらいで発芽します。



じゃがいもが太陽光に当たると緑色になり有害物質であるソラニンの含有量が増えるため、土寄せをして埋めるようにしています。

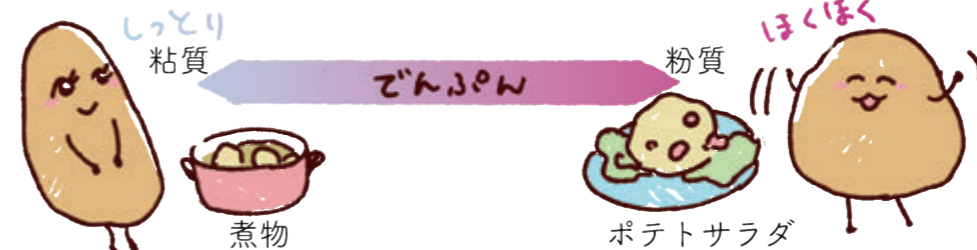
花



じゃがいもの花は薄紫ですが、種類によって色が違うのが面白いです。花が咲くとトマトのような実がなることもあります。

じゃがいもの特性

POINT!

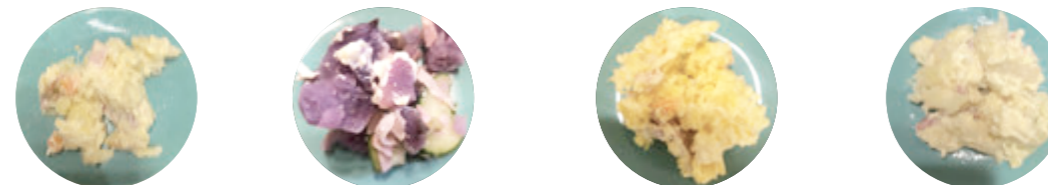


じゃがいもの食感は、粉質・粘質に分けられます。粉質はほくほくしてポテトサラダやコロッケにむきます。一方、粘質はしっとりして煮崩れしにくく、肉じゃがにむきます。実の色が黄色や赤、紫になるものもあるので、いろんなポテサラを作るもの楽しそう。

いろんなじゃがいもをポテサラにしてみた

こどもにも人気のポテトサラダ。どのじゃがいもで作ると美味しいか、実験してみました！

- メークイン シャドークイーン インカのめざめ 男爵



ほくほくのじゃがいもは、つぶすのが楽しい！



しっとり系：塊が大きいので食べ応えあり。紫色のじゃがいもです。見た目がおしゃれです。しっとり。くりのような甘みがあり、濃厚な味わい。ほくほく系：つぶしやすく調味料の味がよくからみます。

紫のじゃがいもがあるんだ！ちょっとこわい！



材料

- じゃがいも 中4個
- にんじん 1/2本
- たまねぎ 1/2個
- きゅうり 1/2本
- ハム 4枚
- マヨネーズ 大匙10
- 塩、コショウ 適量

作り方

- ジャガイモを皮ごと茹でる。竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
- 熱いうちに皮をむき、マッシャーでつぶす。
- たまねぎは薄くくし切り、にんじんは薄くいちょう切り。耐熱皿に入れて軽くラップして1分半電子レンジであたためる。きゅうりは薄切り。ハムは短冊切り。
- マヨネーズをあえ、塩・コショウで味を調える。

ベジリンクの取り組みが、『こどもオレンジページ No.5』に掲載されました！

農業体験は、食の大切さを実感できることはもちろん、「こどもの感性を刺激してくれる」として注目されているということで、今回畑ツアーに密着取材していただきました♪ 親子で食を楽しめるアイデア満載のオススメ雑誌です。



こちらからご購入も可能です→



9月号予告「米(米粉)特集」

アレルギー対応の食材としても便利な「米粉」。「グルテンフリー」と言われ、以前よりもよく見かけるようになりましたが、どんな特徴があるのでしょうか？ 小麦粉との違いや、どんなものに使われるのか、そもそもどうやって作られるのか等々、ご紹介します！



引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

