

# じゃがいも 料理に挑戦

どの国にもあるじゃがいも。主食として食べる国や付け合わせ野菜として食べる国と、食べ方は色々です。じゃがいもについての情報です。

ベルギーをはじめ北ヨーロッパでは、じゃがいもが主食として食卓に登場します。料理の仕方も色々あって、毎日食べても飽きないくらい種類も豊富です。ヨーロッパで購入できるじゃがいもは、主にフランス、オランダ、イギリスなどで生産されています。昔からの品種もありますが、品種を掛け合わせて、新しい種類も生み出され販売されています。早速よく見かけるじゃがいもをみてみましょう。

「焼く cuire/kok」「ふかす vapeur/stoom」「グラタン gratin」などに向く品種

**ニコラ (Nicola)** : 原産地ドイツ

皮が薄くて白い。

中身は黄色く、崩れにくい。

年中出回っているの使いやすい。

**シャルロット (Charlotte)** : 原産地フランス

1981年より市場にでた比較的新しい品種。

楕円形で表面の皮がつるんとしていて、中身は黄色っぽい。崩れにくい万能選手。

**ポンパドール (Pompadour)** : 原産地フランス

1992年から販売されている新品種。

楕円形で風味がしっかりしている。

煮崩れしにくく、歯ごたえがある。

**フランスリンヌ (Franceline)** : 原産地フランス

1993年から販売されている、NicolaとArkaを掛け合わせた品種。皮が赤く、中身が黄色い。

**グルナイユ (Grenaille)**

小粒の複数の品種を混ぜたじゃがいも。

間引きしたじゃがいもで、新じゃがと呼ばれるもの。

甘みがあり、ビタミンCが豊富で、子どもに人気。

丸ごと皮付きで料理するときに便利。

フライド・ポテト、シチュー、スープに向く品種

**ビンチョ (Bintje)** : 原産地オランダ

フライド・ポテト用のじゃがいも代表選手。

潰してサラダとしても美味しい、万能的に使える品種。

ベルギー人は、主食にじゃがいもを食べます。料理の仕方も、ムール貝やステーキに人気のあるフリット、牛肉のビール煮にゆでじゃがいも、ソーセージにストンプ(stump)と食べ方も色々ですね。

野菜が苦手な子どもたちには、フライド・ポテトや人参、ブロッコリ、ほうれん草などを混ぜたストンプにすると、食が進むかもしれません。

お誕生日会での食事には、クッキー型で型どった星やハート型のフライド・ポテトを作ってあげると、喜びも増しますね。ハート型は、パレンティン時にも使えます。大きめのじゃがい



もを厚めにスライスしてゆで、型抜きをしてから、揚げると出来上がりです。型を抜いていらなくなった部分のじゃがいもは、潰してサラダになります。

また、ベルギー家庭料理のストンプに入れる人参は、小さく四角に切ってゆでたものを入れたり、じゃがいもと一緒にゆでて、まとめて潰してピューレにしたりと、色々試してみてください。ブロッコリもしっかりゆでて潰してからじゃがいもと混ぜると、嫌いでも取り除けないので、食べざるを得ない。食べてみたら、美味しいじゃない。となるかもしれませんね。

ストンプ (4人分)

<材料>

じゃがいも 4~6個

サラダ用ほうれん草 2つかみ

バター 50g

牛乳または生クリーム 50cc位

塩・コショウ 適量

ナツメグ 少々

ブイヨン 好みで



<作り方>

- ①じゃがいもの皮を向き、適当な大きさに切って、粉ふきいもにする。
- ②ほうれん草をさっとゆで、水分をしぼる。
- ③つぶしたじゃがいもとほうれん草を混ぜ、牛乳と調味料で味を整える。ブイオンを少し加えると、味がよくなる。

出来上がったストンプも、クッキー型に入れて色々な形でお皿に盛ると、食欲も増大しますね。ちょっとした工夫で、家族の食欲を刺激しましょう。

スーパーでのじゃがいも販売は、2,5kgや5kgの袋が主流ですね。我が家ではこんなに食べないのでどうしようと、単品計り売りのじゃがいもを購入していました。しかし、このじゃがいもは味がまいちで、フリッツにしても美味しく出来上がりません。やはり、フリッツにはビンチョがいいですね。でも、残ったじゃがいもはどうしよう…。

じゃがいも収穫後2~3カ月間は休眠期で、この間には温度や湿度に変化があっても、発芽したりしません。しかし、この時期以降は発芽を開始しますので、3~10°Cくらいの温度に保たれた所で保存しておくといいそうです。りんごと一緒に保存すると発芽を防げるとも言われますが、実際にはあまり効果がありません。

調理済みのじゃがいもの場合、ゆでたじゃがいもは、水分を多く含んでいるので、冷凍すると水分が分離して、解凍したときスカスカになります。マッシュポテトやフライドポテトは、比較的水分が少なくなっているので、冷凍も可能です。

また、じゃがいもの芽や緑化した皮には、ソラニンと呼ばれる毒性成分が含まれています。火を通して食べても、体を壊したり、死亡する事故もあるそうです。芽や緑色の部分は、しっかり切り落としてから、火を通して食べましょう。