

POTATO RECIPE

ピッツァ風ポテト

(熱の通りが早いレッドアンデスを使用)



材料
レッドアンデスM〜L玉 3個
ベーコン(又はハム) 35g程度
塩こしょう 適量(お好みで)
ピザ用とろけるチーズ 適量(お好みで)
オリーブ油、又はサラダ油 適量
パセリ 適量

①手は縦にくし切りし、レンジで加熱。(楊枝を刺して硬さをみる)
②フライパンで油を熱し、①の芋とベーコンを入れ、塩こしょうで味を調える。
③チーズをのせて、ふたをして蒸します。
④器に盛り、パセリをふりかけて出来上がり。
(お好みでケチャップをかけても美味)
★ワンポイントアドバイス★
レンジにかける時はラップではなく、キッチンペーパーをかけて水分を飛ばすと良いです。
【由仁町中三川:田中龍之・まつ夫妻】

POTATO RECIPE

ジャガイモのとろとろコンソメスープ



材料(4〜5人分) 調理時間15分程度
ジャガイモ 2〜3玉 水 600ml
人参 1/2本 油 少々
玉ねぎ 1玉 塩 少々
ベーコン 2枚 コショウ お好みで
コンソメキューブ 2個

①人参は千切り、玉ねぎは半分に切り、4等分して1cm角に切ります。
ベーコンも短冊切りにしておく。
②ジャガイモは、1玉を1.5cmの角で食べやすいサイズに切り水にさらします。
残り1玉は後で使うので、皮をむいて水にさらし、しばらくしてからすりおろします。
③鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎ、人参をさっと炒めて水600mlと切ったジャガイモを加えて沸騰させます。
④コンソメを入れて中火で煮込み、野菜に火が通ったら②のすりおろしたジャガイモを入れます。(すりおろしたジャガイモを入れると「トロミ」がつけます。)
⑤トロミが出たらあとはお好みで塩・コショウして出来上がりです。
【くりやま農業女性塾の皆さん】

みんなで楽しく わいわい 「キャラ弁」に挑戦!



例えば...

みなみのキャラ弁募集しちゃいます!

募集要項

- 応募要件
・みなみちゃん(顔だけでも可)を模ったお弁当
※みなみちゃんを模る場所(ご飯・おかず)は問いません
・応募者の年齢・性別は問いません
- 応募方法
封筒に下記を同封のうえ応募
・お弁当全体を写した写真
・お弁当のPRポイント
・名前、住所、連絡先
- 宛先
〒069-1511 栗山町中央3丁目104番地
JAそらち南企画審査課
みなみちゃんキャラ弁係まで
締め切り: 11月30日消印有効

★表彰作品には**お買物券**を進呈!
★応募者全員に**みなみのランチクロス**プレゼント!

JA Sorachiminiami Potato Story



JAそらち南の
ジャガイモの
おはなしだよ。

JAそらち南は
種芋の道外出荷量が
日本一!

STOP TPP
つなげよう絆! みんなの思いを!
空そらち知

貯金・ローンキャンペーン中!



未来をともに
JAバンク

JAそらち南の新しいキャッチフレーズが決まりました!

「自然と人との絆のために」

自然の偉大さ、いのちの尊さ、心の優しさ、思いやりと助け合いの心、私たち
JAそらち南は、澄みわたる大空と肥沃な大地のもと、日々のちをはぐくむ
農業者みずからが構成する協同組合として、クリーンで安全・安心な大自然
の恵みを、全国の消費者の皆様へ笑顔とともにお届けしています。





Q 検査は
大変なの？

A 国が行う検査
で、合計5回も行われ
るとっても厳しい
検査なんじゃ。

栽培する前の畑、栽培期間
中に3回、収穫後の生産物
検査と合計5回にわたり、
病気や病害虫がいないか、
畑の環境や管理状況は適
切かなどの検査が行われ、
すべての検査に合格してや
っと種芋となることが許さ
れるのです。

Q 種芋って
なあに？

A いつも食べている
のが食用芋。食用芋を作
るための芋が種芋じゃ。

ジャガイモは種をまいて育てるの
ではなく、ジャガイモそのものを植
えて栽培します。増やすために植
えるジャガイモを種芋と呼びます。

Q 食用芋との
違いは？

A 種芋は病気にかか
っていない健全な芋でな
ければいかん。

ジャガイモは水分が多いため病気
にかかりやすく、病気にかかったジャ
ガイモを種芋として使うと、収量
や品質が大きく低下してしまいます。
国が行う厳しい検査を通り抜けた
無病のジャガイモだけが種芋にな
ることができます。

Q みなみも
作れるの？

A だれもが作れるわ
けではないんじやよ。

食用の芋を生産するのと比べ、非常
に手間がかかり、高度な栽培管理が
必要となります。特に重要なのは、
葉っぱを見て病気かどうかを見極め
出来る事。これは一般の方が見ても
全く区別が付かず、専門的な知識と
経験がなければ種芋は作れません。

Q どんな管理を
しているの？

A 栽培防除手順に沿って毎週
の防除を義務付けているんじや。

その他に年10回ほどの不良株の除去も行っています。
ジャガイモの病気の中で最も恐れられているのが、収
穫量を大幅に減らしてしまう「ジャガイモシストセン
チュウ」という害虫。一度畑に発生してしまうと根絶
することが難しく、種芋の生産も出来なくなってしま
います。北海道では空知管内だけが発生しておらず、
畑に入る時は靴やタイヤを消毒したり、立ち入り禁止
の看板を設置するなど発生防止に努めています。

選び方と保存法

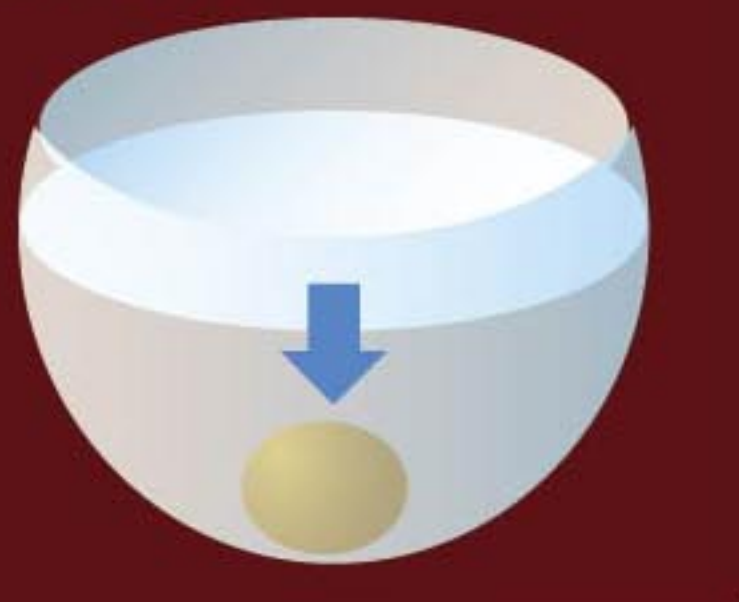
選び方

ずっしり重量感があり、緑色の
部分がなく、しわや斑点がない
ものを選びましょう。新じゃが
は皮が薄いもので、皮が緑がか
ったものは避けましょう。

ワンポイントアドバイス

ホクホクいもの見分け方

濃い塩水を作り（1リットルの水に
約120グラムの食塩を溶かす）、そ
のまま入れます。デンプンが多い
ジャガイモは比重が重いので沈み
ます。ホクホクいものを食べたい方
は試してみてください！



保存法

ジャガイモは光が苦手。光に当
てると緑化し苦みが出るので、
新聞紙などに包んだり箱に入れ
て通気性の良いところに保存し
ます。冷蔵庫の野菜室でも同じ
です。冷蔵庫内でも長期保存す
るとイモの性質は微妙に変化し
ていきます。10℃以下にいくと
デンプンが糖に変化してホクホ
ク感が減少してかわりに甘味が
ぐんと増します。常温でしばら
くおくとまた、デンプンに戻る
ことも知られています。ホクホ
ク感が好みの方は、数日前に
冷蔵庫から出して常温に戻して
調理しましょう。



栄 養

可食部100gあたりの栄養 (水煮の場合)



カロリー
73kcal

タンパク質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	16.8g
水分	81g
食物繊維 (皮に多い)	1.6g

五訂日本食品標準成分表から

じゃがいもの主成分はデンプンですが、
その他にビタミンC・ビタミンB1・カリウ
ム・ナイアシン・食物繊維なども多く含ま
れています。

また、カロリーも控えめで100g当り
73キロカロリーです。以外と控えめで、ご
はんの半分以下です。「ジャガイモは太る」
というのは誤解ですが、食べすぎ、調理の
しかたによってエネルギー量が増えるので
工夫してみてください。

JAそらち南でつくられているジャガイモの種類

種 種芋 食 食用芋 加 加工用芋



十勝こがね

食味は男爵より美味しく、休眠も長い
ので貯蔵性があります。



ベニアカリ

蒸し芋、マッシュ、コロッケに適して
おり、つぶして作るもちやハッシュ
ドブラウン、パンケーキ、お好み焼き
などが簡単に作れます。



キタムラサキ

ここ近年の流行の紫芋の一つで、アント
シアニン含有率が高く、盛り合
わせなどで鮮やかになります。



こがね丸

加工用に適しており、フレンチフライ
などに最適です。



はるか

食味が優れており、サラダ加工適正と
コロッケ加工適正があり多収です。



きたかむい

ポテトサラダ適正が優れている。早生
白肉丸いもので「男爵」より多収です。



さやあかね

疫病に強く、男爵並に食味が優れ、
コロッケ適性があります。



ニシユタカ

煮くずれしにくく、カレー・シチュー・
おでんなどに適しています。



デジマ

ニシユタカより食味が良く、肉じゃが
や煮物、みそ汁・揚げジャガに適して
います。



農林1号

食用・加工用に使用される兼用品種。
栗山町では「春一番」という名前で種
馬鈴薯を販売しています。



インカのめざめ

ナッツや栗に似た独特の風味があり
煮崩れが少ないので煮物に適し、油加
工時の褐変も少ないのでポテトチップ
スやフライドポテトにも向きます。



シャドークイーン

「キタムラサキ」同様アントシアニン
含有率が高く、色合いを活かした
サラダやチップスに適しています。



ノーザンルビー

アントシアニンを多く含み、調理後も
色が落ちないのが特徴です。ピンク色
を生かしたお菓子やポテトサラダに適
しています。



ピルカ

目が浅いため、皮がむきやすく、食味は「男
爵」と同じくらいの美味しさで、煮くずれが少
なく水煮料理に向き、家庭での調理に最適です。



男爵薯

肉質がやや粉質で煮くずれしにくい
ので粉ふき芋に適しています。



メークイン

長時間煮込んでも煮くずれしにくく、
カレーやシチューに適しています。



とうや

肉質がやや粘質で舌触りが滑らかな
です。煮物やサラダに適しています。



キタアカリ

煮くずれしやすいので、サラダなどに適している。食味
は男爵より良く、ビタミンは男爵の約1.5倍もあります。



スタールビー

フライ特性があり、フライドポテトな
どにすると鮮やかになります。



レッドアンデス

食味が良く、粉ふき芋で食べても美味
しい。また、サラダ用に適しています。



さやか

調理特性に優れており、サラダや煮物
などの加工用に向いています。



ホッカイコガネ

メークインより煮くずれしにくく、フレ
ンチフライなどの加工用に適しています。

●種芋は更新用と言われる北海道向け
に出荷されるものと、移出用と呼ばれ
る都府県向けに出荷されるものとに分
類されます。

●北海道では約50品種の種芋が生産
されており、JAそらち南では19品種が
生産されています。



栗山産、由仁産のじゃがいも、玉ねぎ、米などおいしい農産物を販売！

宅急便による
配送も受付中！



JAそらち南 農産物直売所
〒069-1511 栗山町中央3丁目33番地
☎0123-72-6780



Aコープ由仁店
〒069-1296 由仁町本町151番地
☎0123-83-2323