



# じゃがいも

じゃがいもは、南米アンデス山脈のチチカカ湖周辺が原産地で、古代インカ帝国の重要な食糧だったそうです。それがヨーロッパに伝わったのは16世紀半ば頃。インカ帝国を滅ぼしたスペイン人が、持ち帰ったとされています。最初は、宮廷貴族の鑑賞用でしたが、一般に食用として広まったのは、18世紀半ば頃、土地を選ばず、寒冷地でも栽培可能、しかも栄養価も高いということから一気に栽培が進んだそうです。

日本には、16世紀末、オランダ船によってインドネシアのジャカルタから伝わったので「ジャガタライモ」と呼ばれていましたが、後に略されて「じゃがいも」になったというのが名前の由来のようです。

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、その他にミネラル、ビタミンB1、なども豊富に入っています。普通ビタミンCは、火を通すとこわれやすいのですが、じゃがいものビタミンCは加熱してもこわれにくいという特徴があります。また、体内の塩分を排出する働きのあるカリウムもたくさん含まれており栄養価が高い割には低カロリーというのもダイエット志向の現代の食事情には嬉しい野菜です。

ただ、じゃがいもの芽の部分には「ソラニン」という有毒成分が含まれているので、調理の時にえぐり取る必要があります。ゆでたり煮たりしてもソラニンはそのまま残ってしまうので、皮付きのままゆでる場合でも、芽だけは取り除くようにしましょう。

## 牛乳をそそいで焼くだけのクイックメニュー～アンチョビーグラタン～

(材料)4人分: じゃがいも(400g), 玉ねぎ(2個), アンチョビー(10枚骨を取っておく), ナツメグ(少々), 牛乳(200CC), 生クリーム(大さじ4), パン粉(40g), 粉チーズ(30g), バター(30g), 油(大さじ1)  
塩・こしょう・バター

(作り方)

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにし、さっとゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにし、油でさっと炒め、塩、こしょうする。
- ③アンチョビーは細かくたたいておく。
- ④グラタン皿にバター少々をぬり、じゃがいもの1/3, 玉ねぎ, アンチョビーを半分のせる。

さらに、じゃがいも1/3, 玉ねぎ, アンチョビーの残りを重ね、最後に残りのじゃがいもをのせる、全体にナツメグをふり、牛乳、生クリームを注ぎパン粉、粉チーズをふり、バターをちらす。

- ⑤200℃に熱したオーブンで約20～30分焼いてほどよく焦げ目が付いたらできあがり。