

春は『新じゃが』

じゃがいもの旬は5月～6月頃の春と9～12月頃の冬で1年のうちに2回あります。

春のじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄く皮ごと食べられ、豊かな風味と水分をたっぷり含んだみずみずしい食感が特徴です。そのため、ポテトサラダなどのマッシュ状にする料理よりも、素揚げやじゃがバターなどといった素材の味を生かした料理の方が向いています。

じゃがいもはビタミンCが豊富で、特に新じゃがにはたくさん含まれています。ビタミンCは、加熱と水に弱い成分ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包み込まれているため、ほとんど失われず、加熱調理しても取り入れることができます。

弱点は日持ちが悪いことです。旬を味わえる時期が短い新じゃがですが、春の息吹を味わいましょう。

