

食べもの暦 6月号



東京都多摩府中保健所
食品衛生担当
府中市宮西町 1-26-1
042 (362) 2334

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

5月19日発行

じゃがいも

今号では、私たちの生活に身近な食材“じゃがいも”についてご紹介します。

じゃがいもの歴史

じゃがいもの原産地は南米アンデス高地です。日本には江戸時代に長崎へ持ち込まれたのが最初です。ジャガタラ（現在のインドネシア：ジャカルタ）の港から入ってきたため、『じゃがいも』と呼ばれるようになりました。当初は、観賞植物としての栽培が多く、本格的に食用として広まったのは明治以降です。

じゃがいもの種類

じゃがいもは、世界中で約2000の品種があると言われていたますが、現在、日本で栽培されているものは20品種程度です。主な品種をご紹介します。

男爵イモ

球型で、中身は白っぽい。ほくほくとした食感で、コロッケやポテトサラダに適しています。



キタアカリ

男爵イモに似た外観で、中身は黄色。甘みがあり、ビタミンCが豊富です。

メークイン

長い卵形で、中身は黄白色。煮崩れしにくく、カレーや煮物に適しています。



じゃがいもによる食中毒にご注意！

じゃがいもの発芽部分や光が当たった部分には、有毒成分であるアルカロイド（ソラニン、チャコニン）が含まれています。この部分を取り除かずに食べると、吐き気、おう吐、下痢などの食中毒症状を引き起こすことがあります。じゃがいもは、暗くて涼しい場所に保管するようにしましょう。

また、未成熟で小さなじゃがいもにもアルカロイドが含まれていることがあります。通常、市販品は問題ないですが、学校や家庭で栽培する場合にはご注意ください！



じゃがいもは、植物のどこの部分にあたるでしょう？

- ①葉 ②果実 ③茎 ④根

答えは裏面へ

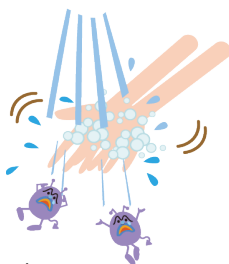
お弁当づくりの衛生ポイント

新しい年度となり、新たにお弁当づくりをはじめの方もいるのではないのでしょうか。お弁当は作ってから食べるまで時間があくため、普段の料理以上に衛生面に気を使わなくてはなりません。夏に向かって気温や湿度が高まるこれからの季節は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいので特に注意が必要です。

1 つけない

○手洗い

調理の前や調理中はこまめに手を洗います。盛り付け前の手洗いも忘れずに！



○なるべく素手で料理に触れない

盛り付けは手で行わず、清潔な箸等を使います。おにぎりはラップを使って作ると安心です。



3 ふやさない

○汁けをよくきる

汁けが多いと細菌が繁殖しやすくなるので、汁けはしっかりきってからつめます。

○蓋はしっかり冷ましてから

ごはんやおかずが熱いうちに蓋をすると蓋の内側に水滴がつき、細菌の増殖の原因になります。ごはんはつめる前にお皿などに広げておくと、早く冷ますことができます。

○なるべく涼しいところで保存

細菌の多くは 25℃～45℃で最も速く増殖します。直射日光の当たらない涼しいところで保管し、夏場は保冷剤などを活用するのもよいです。市販の冷凍食品で自然解凍OKのものは厳しい衛生管理、温度管理のもとで製造されたものです。自家製の冷凍おかずを保冷剤代わりに冷凍したまま入れることはおすすめできません。

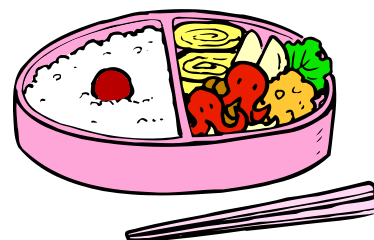
2 やっつける

○食材はひと口サイズに

調理後に包丁で切らなくてもいいように、短時間でしっかり火がとおるように、食材はひと口サイズにすることを心がけて。

○しっかり加熱

お弁当に入れるおかずは、いつもよりしっかり加熱します。作り置きのおかずを入れるときは、お弁当箱につめる前に再加熱！



③ 茎 です。

じゃがいもは、地中にある「茎」が養分を蓄えて球状になったものです。同様に「茎」を食べている野菜として、キウイモやコンニャクがあります。

一方、ゴボウやニンジンの食べている部分は「根」です。「茎」か「根」を見分けるポイントとしては、「根」の野菜には細かいヒゲのような側根がありますが、「茎」の野菜は表面がつるつるしていてヒゲのようなものが生えていません。