

# なめがたを食べよう

# じゃがいも

vol.40

一年中おいしく食べられる万能な野菜「じゃがいも」。形が馬の首につける鈴に似ていることや土の中で鈴なりに成ることから、「馬鈴薯ばれいしょ」とも呼ばれています。

6月の初め、収穫が始まったばかりのじゃがいも畑にお邪魔して、北浦地区南高岡の沼里次夫さんにお話を伺いました。



掘りたてのじゃがいも！



JA なめがた生産部会連絡協議会馬鈴薯部会 部長 沼里 次夫さん

「今、収穫しているこのじゃがいもは、3月半ば過ぎに植え付けたものです。収穫の期間は約1カ月。春から初夏にかけた今の時期が『新じゃが』と呼ばれ、じゃがいもの旬ですね。収穫したら、涼しい貯蔵庫の中で、表面の土を乾かしてから出荷となります」

沼里さんは現在、生食用の「とうや」と、加工用の「トヨシロ」を作っています。



広大なじゃがいも畑

広いじゃがいも畑の畝ふらを掘り起こしていただく、中から次々とじゃがいもが出てきました。

「じゃがいもは土の中で生長するので、収穫時期に掘ってみるまで、その年の出来が分かりません。この辺りの土壌は、いわゆる赤土と呼ばれる土で、根菜類に適した土壌です。良いじゃがいもができるように土づくりや肥料にも工夫をしています。『とうや』は食感が滑らかでクセがないので、肉じゃがやサラダ、味噌汁の具で食べると、特においしいですよ」

沼里さんの作ったじゃがいもは、農協を通して、主に東北の市場に出荷されているほか、市内の学校給食にも使われています。

「子どもから大人まで、皆さんにたくさん食べていただきたいですね」

行方の大地で育ったおいしいじゃがいも。皆さんもたくさん味わってください。

## おいしく食べよう！チャレンジクッキング



じゃがいもの豆腐クリームサラダ

### ○材料（4人分）

新じゃがいも	中2個
新玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1本
【豆腐クリーム】 (作りやすい分量)	
絹ごし豆腐	150g
みそ	小さじ1
すし酢	大さじ1

### ○作り方

- ①新じゃがいもは皮をむいて、くし切りにし、柔らかく茹でる。
  - ②きゅうりと新玉ねぎは薄切りにし、塩をふってしんなりさせる。
  - ③絹ごし豆腐は電子レンジで温め、キッチンペーパーで水分をよく切る。味噌とすし酢を加え、ブレンダーでなめらかにつぶす（すりこぎなどでも良い）。
  - ④②は水分を切って、①と和えて③の豆腐クリームをかけて完成。
- ～豆腐クリームはマヨネーズのようにお使いいただけます～  
【1人分栄養量】エネルギー 79.7kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.5g