

### ちょっとうんちく

じゃがいもの原産は南アメリカ。16世紀にスペイン人によってヨーロッパに伝わると、世界中に広まりました。アメリカではラセット、ロングホワイト、ラウンドホワイト、ラウンドレッドなどの種類があります。冬に植え付けされ、春先に採れるじゃがいもを一般的にニューポテトと呼びますが、品種は様々です。熱に強いでんぷん質に、ビタミンCが豊富に含まれています。皮ごと食べられる新じゃがいもは、ビタミン補給の面でも効果的です。

**ポイント**  
直射日光や乾燥を避けて保存します。新じゃがいもは水分をたくさん含んでいるので、通常のじゃがいもよりも日持ちがしません。購入したら数日中に食べ切るのが理想です。どうしても食べ切れない時は、りんごと一緒に袋に入れて保存すると、りんごから出る物質（エチレン）が発芽を抑制します。

見た目も愛らしい、ころころとした小ぶりのニューポテト。新じゃがいもの旬は春先から初夏にかけて。まさに今が食べごろです。丸ごと塩茹でして皮ごと食べると、きゅつと締まった香りが口中に広がり、そのおいしさはまた格別です。

## 5月の食材 新じゃがいも New Potato



# おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。

### 新じゃがいものローズマリー・フライ

新じゃがいもは固く、皮ごと食べやすいので、油との相性が抜群です。炒め物や、フライなどにして楽しんでください。



#### 材料：4人分

- 新じゃがいも..... 20個
- にんにく... 4かけ/スライスにする
- ローズマリー..... 2枝
- 揚げ油..... 適量

#### 作り方：

- ①新じゃがいもは、蒸気の上がつた蒸し器で固めに蒸す。
- ②蒸し上がったじゃがいもは半分に切り、包丁の背で軽く押し潰す。
- ③低温の油で、にんにくのスライス、ローズマリーを枝ごと揚げる。
- ④同じく低温の油で②のじゃがいもをじっくりと揚げる。最後に高温にするとカリッとなる。
- ⑤熱いうちに塩をふりかけ、にんにくチップスとローズマリーを散らす。



#### 堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラッドプロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは [madamfigo@aol.com](mailto:madamfigo@aol.com) まで。

## BARGAIN JAPAN

### コスメ

電子辞書

コスメ

サプリメント

キッズ

書籍

CD/DVD

雑誌

衣類

インテリア

日用雑貨

電化製品