

# 新じゃが

産科病棟で提供！

春から初夏にかけて出回る新じゃがは、みずみずしくてやわらかく、この時期だけの味わいです。

## ～春の薬膳弁当 レシピ紹介～



新じゃがの黒ごま煮

### <材料>

新じゃが……………小 10～15 個	しょうゆ…大さじ 2
黒すりごま……………大さじ 2	水……………100cc
中双糖（ザラメ）…大さじ 2	油……………適量

### <作り方>

- ① 新じゃがをきれいに洗う。（皮はむかない）
- ② フライパンに油を熱し、新じゃがを炒める。
- ③ 新じゃがに油がなじんだら、水、しょうゆ、中双糖（ザラメ）を加えます。
- ④ ③の煮汁が沸騰したら、新じゃがに竹串が通るまで蓋をして煮ます。
- ⑤ 新じゃががやわらかくなったら、蓋をとり煮含め、黒すりごまを全体にからめたら出来上がりです。

## じゃがいもの作用

胃腸を活性化する働きを持っており、消化を助け、胃の機能を調整してくれます。胃痛や潰瘍性腹痛を和らげる効果があると言われていたため、じゃがいもをすりおろした汁を胃潰瘍や慢性便秘の改善のために飲む民間療法があります。また、皮膚炎にも効果があるため、すりおろしたじゃがいもを汁ごとガーゼにのせ、炎症部分に貼るなどの民間療法もあります。

### 【栄養】

じゃがいもの主な栄養は糖質ですが、ビタミン B1、ビタミン C、カリウムや食物繊維も含まれます。

特にビタミン C とカリウムは豊富に含まれています。じゃがいものビタミン C は、熱しても壊れにくい特徴があるので、効率よく摂ることができます。

また、豊富に含まれるカリウムは余分なナトリウムの排出を促すので、血圧を下げる効果が期待できます。

### 【えらび方】

通常、じゃがいもは、重量感があって表面の色が均一で、傷やしわのないものを選びますが、新じゃがは皮がむけていて、乾きすぎていないしっとりとしたものを選びます。

### 【保存】

通常、じゃがいもは長持ちするので、風通しの良い常温で保存しますが、新じゃがは水分量が多く、日持ちしないため、買ってきたら 10 日間くらいで食べるようにします。また、日に当たると発芽（芽に含まれる毒素ソラニンが生成される）するため、段ボール箱などに入れて冷暗所で保存しましょう。

## 新じゃがの かんたん料理



### <作り方>

新じゃがを水に 30 分程つけておくと泥が落ちやすくなります。

皮はむかずにきれいに洗います。フライパンに新じゃがいも小さめ 10~15 個

(大きめのものなら食べやすい大きさに切っても OK!)、水 100cc、オリーブオイル小さじ 1、塩少々を入れ、蓋をして弱火で蒸し茹でします。

柔らかくなったら、蓋を取り、水分をとばします。

皿に盛り、塩こしょう、マヨネーズなどでいただきます。

また、そのままのフライパンで、オリーブオイルやにんにく、厚切りベーコンを入れ、新じゃがに焼き色がつくまで炒めても、おいしい一皿ができます。

新じゃがの皮は、手でこするとむけてしまうほど柔らかいので、丸ごとおいしく  
いただきましょう。

ただし、緑色の部分や芽には中毒症状を起こすソラニンが含まれているため、  
芽は取り、緑色の部分は厚くむいて、用いるようにしましょう。



マタニティで提供中の春の薬膳弁当

## 春の薬膳弁当の中から

### クコの実とクラゲの酢の物

#### <作り方>2人分

塩クラゲ……50g  
 クコの実……20粒（お好みで）  
 プチトマト…2個  
 三つ葉……適量  
 きゅうり……1/4本（塩少々）

④ 酢……大さじ1  
 さとう……大さじ2/3  
 しょうゆ…大さじ1/3  
 ごま油……少々



#### <作り方>

- ① 塩クラゲは水洗いして、うすい食塩水に30分程つけ、塩抜きをする。
- ② ①のクラゲを、熱湯にさっとくぐらせ、冷水につける。
- ③ プチトマトは1/4に切り、水切りをした②と三つ葉を食べやすい長さに切る。
- ④ きゅうりは薄切りにして塩少々を加え、軽くもむ。
- ⑤ ボールに④を入れて混ぜ、クコの実ときゅうりと塩クラゲを加え、和える。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、プチトマトと三つ葉をかざる。

#### 【クコの実】

クコの実にはビタミン、ミネラルが豊富で中国では老化防止の妙薬として知られています。薬膳では肝と腎を補う働きがあるとされ、疲労回復や視力改善が期待できると言われています。（クコの実には中華食材のコーナーで売られています）