



ちよつと勉強室 No. 85

今回のテーマは **ジャガイモ**

(1) 基礎知識

ナス科の多年草で、地下茎の先が肥大した根茎を食用とします。年中出回っていますが、初春に植え付け初夏から秋にかけて収穫します。南アメリカのアンデス高原が原産で、スペイン人のアメリカ航海によってヨーロッパにもたらされました。フランスでは「大地のりんご」と親しまれ、ドイツではパンに代わる主食ともいえるほどです。日本でもバレイショ、ジャガタライモ、ハッシュウイモ、ニドイモなどのほか多くの別名があり、主食の代用として、野菜として、おやつとして等、幅広い用途があり多くの人に好まれています。世界五大作物（小麦・水稻・大麦・とうもろこし・ジャガイモ）にも入っています。

バレイショ（馬鈴薯）の名は馬につける鈴に似ていることから付けられたといわれています。また、1598年（慶長3年）にジャワのジャガトラ（現在のジャカルタ）からオランダ船によって長崎に伝えられたことから「ジャガイモ」という名が付けられたといわれています。はじめは根が有毒だとされ、観賞用に栽培されていました。食用として一般化されるまでに、300年もの歳月がかかっており、本格的な栽培は明治以降、救荒作物として奨励されてから定着しました。

(2) おもな品種

国内で生産されるジャガイモの作付け面積の半分以上が北海道です。うち、作付シェア1/4以上が男爵、次いでコナフブキ（でん粉加工用品種）、メークインです。

男爵：代表的な品種で「においもうまい」といまだ人気の19世紀生まれ。収穫数が多い。北アメリカ原産。球形で肉質の色は白い。でん粉質が多いので、粉吹きも等に適する。函館ドックの社長で農場主でもある川田龍吉男爵がアイリッシュ・コブラーを改良して広めたことから命名された。



農林1号：男爵の改良種で収穫量が多い。男爵よりもやや平べったい丸型。芽の数が少なくぼみも中位。煮崩れしやすい上、水煮後に黒変が多い。粉吹きもやマッシュポテトに向く。



メークイン：男爵に並ぶ代表品種。イギリス原産。名前は中世の春の村祭り（メーデー）の際、村娘の中から選ばれる女王（クイーン）にちなんだもの。細長い形で肉質は粘質系、黄色がかった。煮崩れしにくいので煮物に適する。関西方面で人気の傾向。



デジマ：その名の通り長崎で栽培されている品種。暖地品種の代表。春の「新じゃが」といわれるのはこのこと。小粒で皮が薄い。煮崩れしにくいので、肉じゃがや汁物に向く。



(3) 栄養価等

ジャガイモの主成分は、でんぷんを主とした炭水化物ですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多いのも特徴的です。ビタミンCは、でん粉に包まれるために加熱調理しても壊れにくいです。

注意しなければならないのは、ソラニン（ポテトグリコアルカロイド）です。ジャガイモの芽や緑になった皮の部分に多く含まれ、摂り過ぎると嘔吐、下痢、腹痛、呼吸困難等の中毒症状を引き起こします。ジャガイモそのものやナス科の植物にも微量ながら含まれ、メークインにやや多く含まれていますが、水溶性のうえ、熱に弱いので加熱で殆ど壊れてしまいます。

ジャガイモには胃潰瘍、便秘、高血圧、むくみ、火傷等に効果があるといわれるほか、最近では免疫力を増強し、微生物やガン細胞を排除する作用のあるレクチンも含まれていることが判り、新たな効果に期待が持たれます。

ジャガイモを切った後に褐変するのは、たけのこ等にも含まれるアミノ酸、チロシンが酸化されメラニンに変化するためです。切つてすぐに水につけるのは、ソラニンを抜くためと酸化（褐変）防止の両方に効果があります。