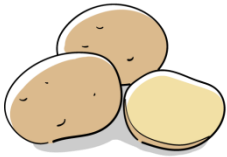


# 献立ひとくちメモ

12月1日(火)



じゃが芋のお話です。

じゃが芋はでんぷん(糖質)が主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。

じゃが芋は富士山より約1000mも高いアンデス山脈(ペルー)で生まれました。16世紀初めにインカ帝国を滅ぼしたスペイン人が自分の国に持ち帰り、当時のヨーロッパの飢きを救いました。日本には、16世紀末にオランダ人の手によってジャワ島のジャカルタ(ジャカトラ)から運ばれたので「ジャガイモ」と呼ばれるようになったそうです。ただし、正式名称は「馬鈴薯(ばれいしょ)」と言います。