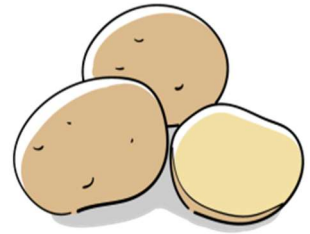


献立ひとくちメモ

4月20日(月)

じゃがいもについて



- ・「冬の野菜」の代表
- ・アンデス山脈（ペルー）で生まれ
- ・正式名称は「馬鈴薯（ばれいしょ）」
- ・主成分はでんぷん（糖質）
- ・ビタミンCとカリウムが多く

じゃがいもの歴史

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ききん（食料不足になって栄養不良の人が増える状態）を救いました。

日本には、16世紀末にオランダ人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。