



7月の主役 ジャがいも



7月に使用する『ジャがいも』は、氷見市と富山市の池多地区で作られた『新じゃがいも』です。

『新じゃがいも』とは、冬に種芋を植えて、春先頃から収穫するじゃがいものことです。

小ぶりで皮が薄く、皮ごと食べられるのが特徴で、皮の周りには、ビタミン類が多く含まれています。

特にビタミンCは、みかんと同じくらい豊富に含まれ、でんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくく、皮ごと揚げたり、蒸す料理がおすすめです。



(公財) 富山市学校給食会

