



### ばれいしょの歴史

ばれいしょ(馬鈴薯)は、みんながよく知っているじゃがいもの別名です。馬鈴薯という名前は、イモの形が馬の首につける鈴に似ていたからという説があります(薯はイモのこと)。



↑ 馬鈴 じゃがいもに似てるかな?

また、じゃがいもという名前の由来は、ジャガトラ(現在のジャカルタ)から日本へ伝わってきたことから、ジャガタライモ → ジャガイモと変化したと言われています。

### ばれいしょの種類

ばれいしょは、現在、日本で一番多く作られている野菜です。

よく食べられているのは、「男爵」と「メイクイン」という品種です。それぞれの特徴として、「男爵」はホクホクとした食感なのでコロケやポテトサラダに、「メイクイン」は煮くずれしにくいので肉じゃがやカレーなどの煮込む料理に向いています。

### ばれいしょの栄養!

ばれいしょは、ビタミンCをはじめとしたビタミン類がたくさん含まれています。特に、ばれいしょのビタミンCは、デンプンに包まれているので、熱に強く、ゆでても半分以上残るところが良い点です。

### 芽と緑色の部分は食べない

ばれいしょは日光にあると、芽が伸びて、皮は緑色になります。この部分には、ソラニンという苦みのある成分が含まれています。ソラニンは毒性があるので、食べるとお腹をこわしてしまいます。

料理をする時に、緑色に変色した部分の皮を厚めにむき、芽とその周りの部分をしっかり取り除いてから食べれば大丈夫です。

### ばれいしょの花

ばれいしょは、白色や薄紫色のかわいい花を咲かせます。フランスでは、18世紀ごろ国王が、ばれいしょを広めようとしたが、なかなかうまく行きませんでした。

そこで、王妃マリー・アントワネットが、ばれいしょの花を髪に飾ったところ、流行し、国中に広まったそうです。



ばれいしょの花

### 『能登赤土ばれいしょ』とは?

『能登赤土ばれいしょ』は、『能登野菜』のひとつです。

『能登野菜』とは、能登(宝達志水町から珠洲市までの4市5町)で作られているブランド野菜で、16品目あります。能登赤土ばれいしょの他に、どんなものがあるか、興味を持ったなら、ぜひ調べてみて下さいね。

### 【能登赤土ばれいしょの特徴】

☆能登で作られているじゃがいもがお店で販売されるときブランド名で、品種は「男爵」です。

☆畑でデンプンがイモにたくさん蓄えられるのを待ってから収穫するので、甘みが強い、ホクホクしたおいしいイモになります。

☆能登の赤土の畑で作ると、イモの皮が色白で美しく、中身はきめが細くなるので、どんな料理にしてもおいしく食べられます。

☆北海道産のじゃがいもよりも1ヶ月以上早く出荷することができます。完熟して味が良いので、とても人気があります。

### 能登赤土ばれいしょのキャラクター

ばっしょん でしょん。お鼻が、ばれいしょの形をしているんでしょん。能登野菜のイベントでお手伝いをしていることもあるので、出会えたときは、みんな仲良くしてほしいでしょん!



能登赤土ばれいしょ



能登赤土ばれいしょの畑