



ビタミンママ®の

おいしいえほん

じゃがいものまき



2023
はる

知ってる？じゃがいものこと、親子でたのしむ！じゃがいも料理
そだててみよう！じゃがいもの袋栽培
よんでみよう！じゃがいものえほん・はなのえほん



よむ



つくろ



たべろ

もくじ

- 4 **よんでみよう!** じゃがいものえほん
- 6 じゃがいもってどんなやさい? おしえて! じゃがいも^{はかせ}博士
- 8 かわいい! たのしい! おいしい! いろんなじゃがいも
- 9 **つくってみよう!** カラフルじゃがいもでマッシュポテト
- 10 **おうちの方へ** 簡単! じゃがいものガレット
- 11 **おうちの方へ** 知ってる? じゃがいもの正しい保存の仕方
- 12 **そだててみよう** じゃがいもの袋栽培
- 14 **よんでみよう!** おやこでよみたい はなのえほん

「おいしいえほん」のいいおともだち

小鬼の兄妹

く ぼう
食いしん坊で
りょうり す
料理が好きな
た
ビー太くん



たべることが だいすきで、
いろんなことに きょうみしんしんのビー太くと ミンちゃんが、
「たべること」についてみんなと いっしょに まなびます。

みんな だいすきな ポテトフライやポテトチップス。
そのざいりょうが なんだかしていませんか?
こたえは、**じゃがいも!**

じゃがいもは、いろいろな りょうりや おやつに
つかわれている やさいです。
じゃがいもって、どんな やさい なのかな?

かっぱつ
活発で、
ちょっとおませな
ミンちゃん



「おいしいえほん」も
つくっている人

イラストを描いた人



あらかわ
荒川つま

りょうり おし
料理を教えてください人



ばん ぼともこ
番場智子

えほん しょうかい
絵本を紹介してくれた人



なん かのう いのうえゆう こ
南と華堂 井上優子

福田屋オリジナル
マルル

1100g驚きの軽さ!
圧力試験クリア! 抜群の耐久性!
自社ブランドだからできた低価格!

低価格 高品質 軽量

羽倉のオーダーランドセル
羽倉ランドセル

継ぎ目のない一枚革の美しさを生かした洗練されたフォルム。
24万通り以上から選べる、自分だけのオーダーランドセル。WEB上でシミュレーションもできます。

色組み合わせは24万通り以上 6年間完全無料保証

ランドセルの福田屋
榮伸

刺繍やプリントを使用したデザイン性の高いモデルからスタンダードタイプまで

2024年度 **新作ランドセルラインナップ**

有名メーカーを一同にご覧いただけます!

★らんスタジオでの写真撮影券プレゼント!!

手縫い本革のランドセル
萬勇靴

萬勇靴・福田屋オリジナル
ネーム刻印プレート

お子様の名前が刻印されるネームプレートがランドセルに入ります!
※お名前文字色は黒になります。

マツモト
ふわりい

多段階調整可能!
最大約5cmのび〜!

村瀬靴行
お子様に合ったランドセル選びを

優しい風合いが独自の雰囲気のランドセルです。要所を手縫いで仕上げ、とても頑丈にしっかりと作りこまれています。

Yライン背当て 自動ロック

詳しくはこちらをチェック!

藤沢総本店
藤沢市本町1-3-29 ☎0466-23-3131(代)

町田店
町田市原町田6-18-13 ☎042-728-1161(代)

マルイファミリー溝口店
川崎市高津区溝口1-4-1 ☎044-820-2031(直)

伸びやかな身体に 感性を豊かに

クラシックバレエ & オリジナルバレエ

姿勢

探求心

バランス

創造力

リズム

表現力

クラシックバレエとオリジナルバレエの融合で
生徒の可能性を伸ばします!
お子様の性格や成長に合わせた
丁寧な指導を心がけています

ラクラク発表会

お母様は発表会のお手伝いはありません。
客席でゆっくりお子様の成長をご観いただけます。

ハートちゃん

チア♥バレエ
バレエとチアダンスの融合

高山まなみバレエアカデミー
MANAMI BALLET ACADEMY

東急田園都市線
「江田」駅 徒歩1分

詳しくはHPで!

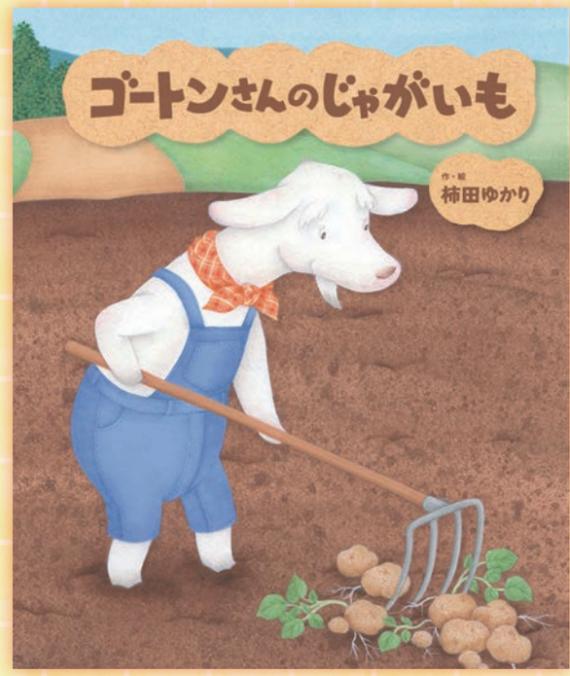
Instagramはこちら!

よんでみよう!

じゃがいもの えほん



まるくて ごつごつしてるじゃがいも
おりょうりすると ほっくほくのじゃがいも
そんな みんなが だいすきな
じゃがいもの おはなしです



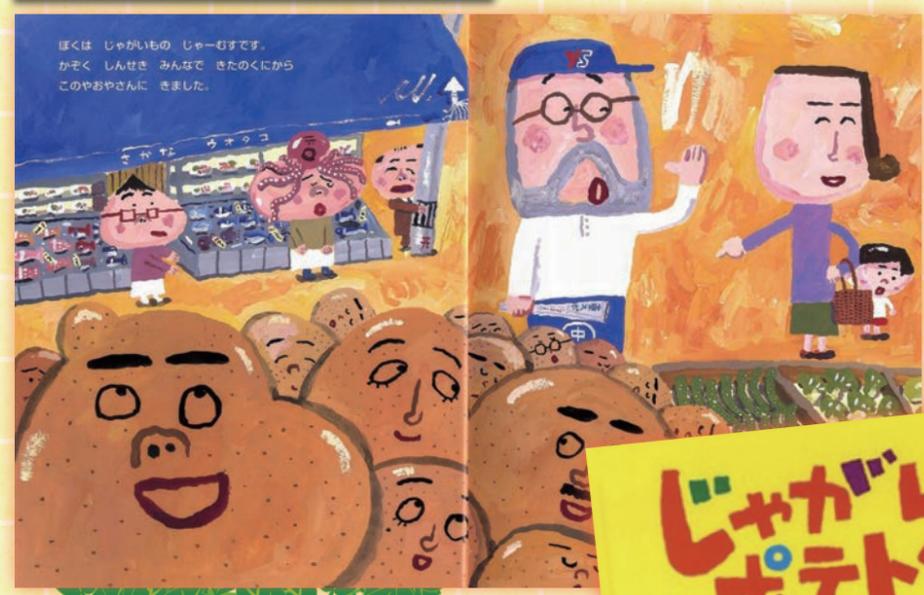
『ゴートンさんのじゃがいも』

作・絵 柿田 ゆかり
赤ちゃんともま社 1,320円(税込)

やぎの ゴートンさんの はたけでは
やまもりの じゃがいもが とれました。
ひとりでは たべきれないので
なかまの どうぶつたちに
あげるとおいしい りょうりに へんしん。
コロッケに ポテトグラタン
フライドポテト!
じゃがいもりょうりを かこんで
パーティーの はじまりです。

『じゃがいもポテトくん』

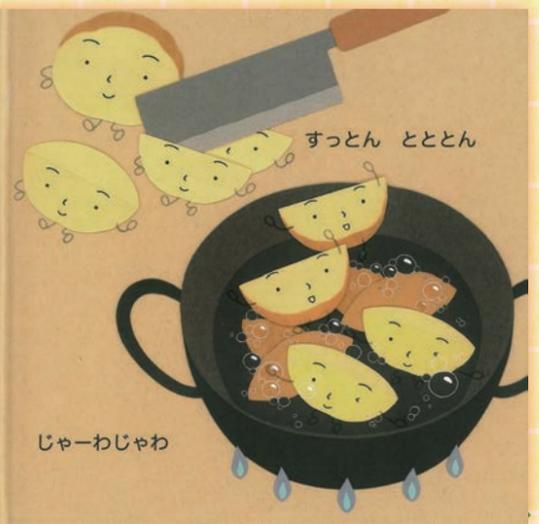
作・絵 長谷川 義史
小学館 1,650円(税込)



じゃがいもの じゃーむすくんは
かぞくと いっしょに
きたの くにかから やってきて
やおやさんで うられて いました。
ところが あるひ おとうさんが
かわれていき つぎのひは
おかあさんと かぞくが
つぎつぎに かわれて
ばらばらに なって しまいました。
じゃーむすくんの かぞくは
どうなるのでしょうか。



じゃがじゃが じゃがいも なにに なる?



すつとん とととん
じゃーわじゃわ

『いろいろじゃがいも』

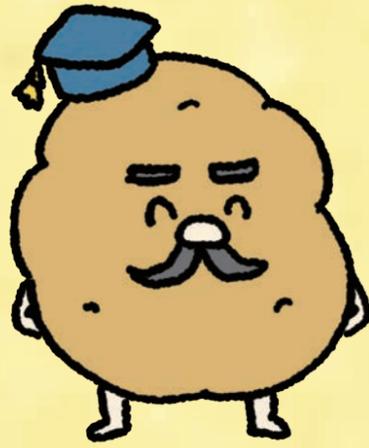
作・絵 山岡 ひかる
くもん出版 880円(税込)

いろんな かたちの
じゃがいもたちが ごろごろ。
じゃがいもたちは いったい なにに なるのでしょうか。
まずは おゆのなかで ぐーつぐつ。
かわを むいたら じゃがバター。
つぎは あぶらのなかで じゃーわじゃわ。
どの じゃがいもりょうりが すきかな?



じゃがいもって どんなやさしい？

おしえて！
じゃがいも
はかせ
博士



じゃがいものことなら
なんでも聞いてよいぞ

じゃがいも博士

だいすきなじゃがいもの
こと、もっとしりたいな

ニッチ

なんでもしりたがりの
幼稚園年中さんのおんなのこ



じゃがいもは、南アメリカ、アンデス山脈という、たかい山のうえで生まれたんじゃ。富士山よりも高く、さむいところじゃ。いまは世界中でじゃがいもはつくられ、たべられておるが、日本人がたべている量はどのぐらいだとおもうかね？



しつもん1

じゃがいもは
どこからきたの？

ベラルーシのひとが1人で1年間にたべるじゃがいもは172.7kg！
じゃがいもの数にすると**1200こ**にもなるぞ！
日本人のたべる量は、だいたい1年間で24.6kg、**170こ**ぐらい。世界で**28番め**ぐらいなんじゃ！

じゃがいもを
たくさんつくっている国 TOP 3

1. 中国
2. インド
3. ロシア

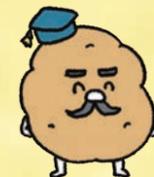


じゃがいもを
たくさんたべている国 TOP 3

1. ベラルーシ
2. ラトビア
3. ウクライナ



日本人は世界のひととくらべるとじゃがいもをたべる量がすくないだね。



じゃがいも博士

カルビーポテト株式会社馬鈴薯研究所 所長 森元幸
約30年間じゃがいもの品種改良に従事し、キタアカリ、とうやなどのじゃがいも品種のほか、キタムラサキ、ノーザンルビーなどのカラフルポテト品種を育成。育成品種は30を超える。2018年から現職。カルビーグループのポテト商品に最適な品種開発に取り組んでいる。
取材協力/カルビー株式会社、カルビーポテト株式会社



カルビーポテト契約生産者 斜里のじゃがいも畑

日本でたくさんじゃがいもをつくられているところ

1. 北海道
2. 鹿児島
3. 長崎



むかしは、いまよりもっとじゃがいもをたべる量はすくなかったんじゃ。ところが、アメリカからフライドポテトやポテトチップスがはいつてくるとたちまち大人気になって、日本人のじゃがいもをたべる量がふえたんじゃよ。



しってる？
ポテトトリビア

フライドポテトは、1970年に大阪でひらかれた「万国博覧会」のときに、アメリカ館にあったケンタッキーフライドチキンで紹介されて、広く知られるようになりました。



しつもん2

じゃがいもには
どんな栄養が
あるの？

じゃがいもには**ビタミンC**がたくさんふくまれているぞ。りんごの5倍といわれているんじゃ。それから**カリウム**もおおい。カリウムはからだのなかの、いらぬ塩分や水分を、からだの外にだしてくれる。おなかのちょうしをととのえてくれる**食物繊維**という栄養もおおいんじゃよ。



しつもん3

じゃがいもには**栄養**が
たくさんあるんだね。
でも**毒**もあるってきいたよ。



そうなんじゃ。じゃがいもには、**αソラニン**、**αチャコニン**とよばれる**毒**もあるんじゃ。毒の部分をたくさんたべると、おなかのいたくなったり、はいたりすることもあるぞ。毒は、芽のまわりや緑色になったところにあるから、たべてはいかんぞ！



かわいい! たのしい!おいしい! いろいろなじゃがいも

じゃがいもには ^{しゆるい} たくさんの種類があります。
世界には、何千種ものじゃがいもがあるとされています。
では、いつもわたしたちが食べているじゃがいもは
なんという ^{ひんしゅ} 品種でしょう?

いつものカレーには
はいるじゃがいもは
なにか?



男爵いも

かたちはまるくごろっとしています。ゆでるとほくほくして、くずれやすいです。今ある品種のなかでいちばんふくらむからたべられているじゃがいもです。じゃがバターや焼きじゃが、コロケ、ポテトサラダなどにおすすめです。

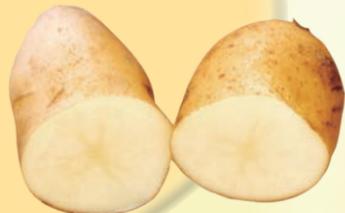
日本ですごくたべられている

じゃがいも



メークイン

たてながの形で、でこぼこが少なく、表面がつるっとしています。ゆでたり煮たりしてもかたちがくずれにくいです。シチュー、カレーなど、ながいあいだ煮る料理にむいています。



キタアカリ

男爵いもと近いタイプのじゃがいもで、ごつごつしていて、ゆでるとほくほくします。ねっとりしていて、ゆでるとくずれやすいので、コロケやポテトサラダにむいています。



こんな色のじゃがいももあるよ!

カラフルじゃがいも



シャドーキーン

かわもなかみもこいむらさきいろ。ゆでたり、焼いたりしてもいろがしっかりのこります。



レッドムーン

かわが赤色で、むいたらなかは、こい黄色。かたちはたてながで、あまみがつよいです。

ノーザンルビー

かわは赤むらさきいろで、むくときれいなピンクいろ。かわの表面はつるっとしています。ゆでても焼いてもきれいなピンクいろです。

おうちの方へ



じゃがいもはしばらく置いておくと甘くなる!?

じゃがいもは収穫後、寒いところでしばらく貯蔵しておく、デンプンが糖に変わり(糖化)、甘みが増します。逆にとりたてのじゃがいもは、甘みこそ貯蔵したものより少ないですが、水分が多くしっとりしていて、皮も柔らかく、皮ごと調理が可能です。また、糖化したじゃがいもは焦げやすいので、揚げ物にするときは新じゃがの方が適していると言えるでしょう。

カラフルじゃがいもで マッシュポテトをつくらってみよう!



カラフルじゃがいもをゆでてつぶしてマッシュポテトをつくらってみよう。クラッカーにぎゅっとしぼってミニトマトやブロッコリーなどやさいやチーズをかざるとかわいいよ!

おかあさんといっしょにじゅんびすること

材料

じゃがいも (小) 3こ (約300g)
牛乳30ml
生クリーム 30ml
バター (有塩) 10g
塩 小さじ1/4

準備

じゃがいもは皮をむいて塩ゆでし、粉ふきいもにします。

じゃがいもは、冷めるとつぶしにくいので、熱いうちにマッシュします。



1 ポウルがうごかないようにしっかりおさえておくね

たのしそう!!



ゆでたじゃがいもを あついうちにつぶします。

スプーンですくってクラッカーにのせてもいいよ!



3 ②のじゃがいもをしばらくおいて、クラッカーのうえにのせてください。



2 バターをくわえてまぜあわせ、ぎゅうにゆうとなまクリームもくわえてなめらかになるまでまぜます。さいごにしおであじをととのえます。



4 ちいさきミニトマトやチーズなどでかざりつけいたらできあがり。

おいしい!





簡単！じゃがいものガレット

「ガレット」はフランスの家庭料理のひとつ。じゃがいもを細く切って焼くだけという簡単レシピで、今回はしらすとチーズを加えて栄養満点にアレンジしました。ガレットに使うじゃがいもは、水けの少ないメークインがおすすめです。

材料（直径24cmのフライパン1個分）

- じゃがいも（小）3個
- 生しらす 30g
- オリーブオイル 大さじ1
- とけるチーズ 40g

作り方

千切りにしたじゃがいもは水にさらさない！じゃがいものでんぷんが糊の役目をするよ。



じゃがいもは千切りにしてボウルに入れ、しらすを加えて混ぜる。



フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、①を入れて全体に均一に広げる。



上からヘラで押しながらか、5分ほど焼いて裏返す。



縁に沿うようにチーズを入れ、チーズが溶けてきたら全体を円形にまとめる。



上から押すようにして5分ほど焼き、縁がカリっとしてきたら完成！

知ってる？

じゃがいもの正しい保存の仕方



じゃがいもは冷暗所で保存！

じゃがいもは常温で保存できます。温度は20℃未満、光が当たらない場所を選びましょう。



変色したじゃがいもは皮をむいても食べられないよ！



じゃがいもの毒は光が当たると増える!?

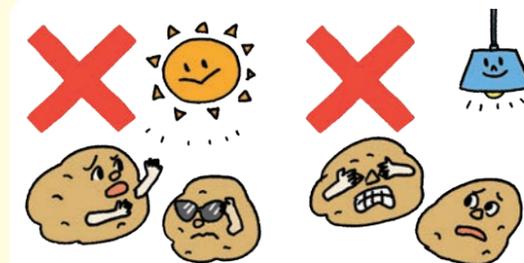
じゃがいもにはαソラニン、αチャコニンと呼ばれる天然の毒素があります。芽に多く含まれ、食べ過ぎると腹痛や嘔吐など体調を崩すこともあるので、注意が必要です。



緑化したじゃがいも

じゃがいもは光に当たると緑色に変色し（緑化）、緑化したじゃがいもには毒素が多く含まれます。

蛍光灯のあかりでも緑化するので、保存時は、新聞紙に包んで暗所に置くなどして緑化を防ぎましょう。



また、気温が高くなるほど発芽しやすくなり、18～20℃で最も芽が伸びやすくなります。室温が15℃を超えるようなら冷蔵庫に入れた方がよいでしょう。リンゴと一緒に保管すると発芽を抑えることができます。



じゃがいもを長持ちさせるには

じゃがいもは洗わずにキッチンペーパーなどで土を落とし、新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室（7～8℃）で保存すると長持ちします。保存期間は2～3か月が目安ですが、傷があるじゃがいもはカビが生えやすいので、早めに食べましょう。

いもが呼吸できるように袋の口はあけておこう！

じゃがいもは、凍らない2℃ぐらいの真っ暗な場所に置いておくと、2年ぐらい持たせることも可能です。



横浜市（都筑区、港北区、青葉区）の幼児教室

ヨコミネなら全部まとめて学べる!!

体操 学習 プログラミング そろばん

今日できなかったことが悔しい。その気持ちが途切れないうちにまたチャレンジする。だからできるようになる！自信がつく、もっとやってみたくなる！続けて受講することで、子どもの「学びたい気持ち」が育ちます。



センター南教室
「センター南駅」から徒歩3分

ヨコミネ学習塾

この3日間で子どもが変わる!

春期講習受付中! 入会金無料!

詳しくはこちらから

お問い合わせ

0120-015-453
平日 10:00-17:00



おうちで やさいを そだててみよう

袋栽培してみよう

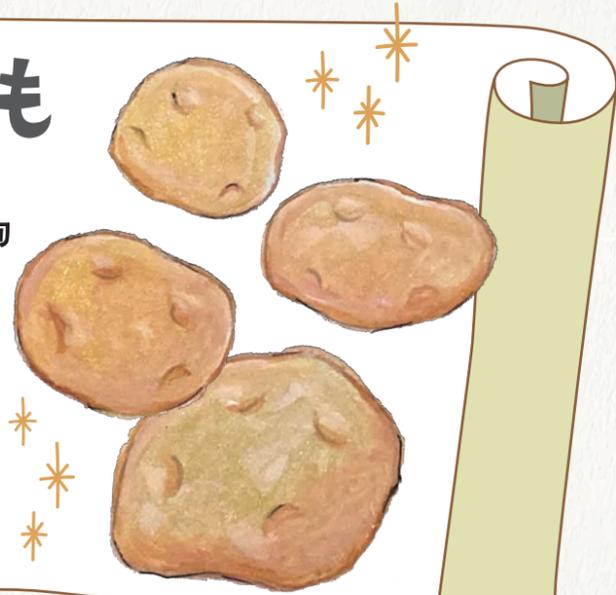
プランターなどの代わりに、市販の培養土の袋に直接植えつけて栽培します。畑がなくても、家庭でじゃがいもが育てられますよ!じゃがいもの袋栽培のポイントは、生長に合わせて「増し土」をすることです。



じゃがいも

【種いもを植える時期】
 春作:2月下旬頃~4月上旬
 秋作:8月下旬~9月上旬
【収穫まで】約3ヶ月

- ※葉が黄色くなり地面に倒れてきた頃が収穫の合図です
- ※雨の日に収穫をすると、いもが腐りやすくなるので晴れた日を選びましょう



準備するもの

- 培養土 (40ℓ)
- ジョウロ
- スコップ
- 種いも
- 草木灰 (100g)

さっそく
育て
みよう!

イラスト/門倉京子

じゃがいもを育てるための専用の培養土があるんです!



**袋で育てる
じゃがいもの土
ポテトバッグ 12ℓ**

種いもを植えつけて水やりするだけで、おいしいじゃがいもが作れる。肥料も入った専用土。軽くて扱いやすい、ココヤシガラという植物原料でできています。

粒ぞろいがよく、揚げて揚げにくいポテトチップスに最適のじゃがいも



**栽培用 種いも
ぼろしり
2個入り**

カルビーポテトが、ポテトチップスをおいしく作るために開発したじゃがいも品種「ぼろしり」。切らずに植えつけられる小さめの種いもです。

お問合せはこちらから



じゃがいも ふくろさいばいの そだてかた

「増し土」用に培養土を1/3程度取り出しておこう!

包丁はおうちの人といっしょに使ってね

ぽつんと芽が見えるよ

種いもは小さいものはそのまま、大きいものは30~40グラムになるように、芽を残してカットします。

初心者は種いもを切らずに植えた方が失敗が少ないです

切り口には草木灰をつけておくと防腐殺菌効果があるので、種いもが腐りにくくなります。

中央に植え付け穴をつくり、切り口を下にして種いもを植えます。土をやや厚めにかけて、土が湿る程度に水を与えて、日当たりの良い場所に置きます。

花芽がつく前くらいに「増し土」をします

8センチくらい

水やりは土が乾いたらたっぷり。やりすぎはNG!

かわいい花もたのしんでね!

じゃがいもの花

下の葉が黄色く枯れてきたら収穫のサイン! 株ごと掘り上げるか、袋をカットして取り出しましょう。

土を半分くらい取り出し、袋の口を土から4~5センチのところまでクルクルと折り返しておきます。袋の下10cmぐらいのところには前後各10カ所ほど、水抜き用の穴をあけます。

プスッと穴を開けましょう

折り返しておいた袋の口を少し戻して、最初に取り出しておいた培養土を戻して、「増し土」します。



※じゃがいもに日光が当たると緑色になって、有害物質のソラニンを含んでしまうので「増し土」をして防ぎましょう。



おやこで
よみたい

はなのえほん



おはなのなまえ、
たくさん
あるんだね!

『ほわほわ さくら』



作 東直子
絵 木内 達朗
くもん出版 880円(税込)

ほわほわ、ふわん。
さくらの花びらが
ゆっくりゆっくり舞い降りる。
公園の中は、どこもかしこも
心を揺さぶられるピンク色。
お父さんといっしょに
公園を歩く子どもの
驚きと喜びいっぱいの気持ちを
綴ります。

『たんぽぽ たんぽぽ』



作 みなみじゅんこ
アリス館 1,210円(税込)

綿毛になったたんぽぽを見つけて
動物たちは、向こうの山へ
飛んでけーと、
ぶーと、吹いて遊びます。
昔から親しまれている
春のわらべうたの絵本です。
楽譜に加え、巻末には
部屋の中での遊び方も掲載。

『あかいはな さいた』



文・絵 タクヘジョン
訳 かみやにじ
岩波書店 1,540円(税込)

色とりどりに咲く花々の中、
ひときわ目を引く赤い花。
そんな赤い花たちを
詩的な言葉で紹介します。
かんつばき、おきなぐさ、
チューリップ、まつばたん…
読んだらきっと、
野原に赤い花を探しに
行きたくなりますよ。

『ぴよちゃんとひまわり』



作・絵 いりやまさとし
Gakken 1,045円(税込)

ひよこのぴよちゃんは、
ひまわりの種に出会います。
食べるつもりが、大の仲良しに!
ある日、ひまわりの元気が
ありません。
ぴよちゃんは一生懸命
水をやるのですが……。
植物への思いやり、
ひまわりの一生を通じて
命の大切さと連続性を
伝える絵本です。

『あそぼう! はなのこたち』



作 エリザベス・イワノフスキー
訳 ふしみ みさを
岩波書店 1,100円(税込)

ひるがお、あざみに、なでしこ、
ヒヤシンス…。
ページをめくると次々に
花の妖精たちが
楽しい遊びを披露
してくれます。
1944年にベルギーで出版され、
今も多くの子どもたちに
読み継がれている絵本です。

『おはなをどうぞ』



作・絵 三浦 太郎
のら書店 1,320円(税込)

メルシーちゃんは、
お母さんにあげようと
お花をたくさん摘んで
お家に向かうのですが、
途中出会った動物たちに
お花をあげてしまいます。
お花はなくてもメルシーちゃんの
やさしい気持ちが嬉しくて
お母さんにはっこり。

『おねぼうさんはだあれ?』



文 片山 令子
絵 あずみ虫
Gakken 1,540円(税込)

うさぎのミミナちゃんが、
扉をたたいて
冬ごもりの動物たちを起こします。
なかなか起きてくれないので、
春の花束をそっと置いていきます。
みんなが目を覚ました頃、
今度はミミナちゃんが
ぼかぼか陽気どうとうと…。

『皇帝にもらった花のたね』



作・絵 デミ
訳 武本 佳奈絵
徳間書店 1,650円(税込)

花を愛する皇帝は、
世継ぎを選ぶのに
国中の子どもに花の種を渡し、
大切に育てて
一年後に持ってくるよう
命じます。
花を育てるのが得意なピンは、
立派に花を咲かせられると
思ったのですが、
芽が出ません…。

えほんを紹介してくれたのは



南と華堂
井上優子さん

子育てをするなかで、親が子どもに絵本を読んであげるといことが、子どもにとっても親にとっても、とても大切なことだと実感し、絵本の魅力に惹かれて、読み聞かせボランティアの活動を10年ほどしてきました。親の介護のため実家に移り住むことになり、絵本の魅力を伝えることをライフワークにしたいという思いから、日野市南平に絵本の店「南と華堂」を開きました。



BOOK STORE
えほん専門書店
南と華堂
NAN TO KAWADOU

東京都日野市南平6-17-10
営業日: 金・土・日 12:00 ~ 17:00



ビタミンママ Information

発行/企画編集 株式会社VM
横浜市青葉区美しが丘1-5-2
Tel 045-904-4320

編集協力/山崎民子
印刷/株式会社 文星閣



※本誌は環境に配慮したインク、及び用紙を使用しています。

おいしいえほん online

「おいしいえほん」の
バックナンバーが
全部見られるよ!



インスタも
フォローしてね。



ビタミンママonline

子育ての悩みQ&A、
先輩ママの体験談、
おススメお出かけ
スポットなど、
子育て情報満載!



子育ての悩みQ&A
Q: 何を言っても「イヤだ」
「ダメ」ばかりくり返して
こまっています。
A: 専門家のアドバイスを
Onlineで掲載中。



季刊誌『ビタミンママ』

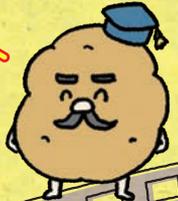
書店・ビタミンママwebサイトのほか、
Amazon, Fujisanで
お買い求めいただけます。



『ビタミンママ』最新刊
VOL.95
「伸びる子どもを育てる」
2023年4月17日発売予定
定価: 990円(税込)

じゃがいもスナック

おいしいじゃがいもが
おいしいおやつに
なるんじゃ!



ジューニー Journey

~じゃがいもスナックができるまで~

ひろ～い畑で、たっくさんの
じゃがいもを育てているよ

じゃがいもづくりにも
こだわりがあるよ!

収穫後、
工場へGO!

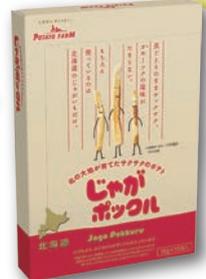
洗って、切って、あげて、詰めて
たくさんの工程を経て、
ポテトチップスや
ポテトフライになるよ!

おいしい定番!

じゃがいもからできた

スナックいろいろ

切り方や作り方が
ちがうと味もちがうね!



みんなだいすき! 「ポテトチップス」に、「じゃがりこ」、
北海道産じゃがいもでできた「じゃがポックル」。

カラフルなじゃがいもを使ったこんなスナックもあるよ!



北海道産・黄色(インカのめざめ)、紫(キタムラサキ)、白(トヨシロ)
のじゃがいもを使った、ひとくちサイズのスナック「じゃがピリカ」。
色もかわいくてキッズパーティのはし休めにもおすすめ。



北海道産のじゃがいも3種類(トヨシロ・ノーザンルビー・
キタムラサキ)を使った「いもこまち」。ほくほくして、食べはじ
めると止まらない味わい深いスナック。

掘りだそう、自然の力。

Calbee

カルビー公式オンラインショップ
「カルビーマルシェ」で購入できるよ!

