



• じゃがいも (花)^{はな}

• 旬^{しゅん}：春^{はる}(3月~5月)と秋^{あき}(9月~11月)

はる しゅん しん よ
春が旬のものを新じゃがと呼びます

おも さんち
• 主な産地

ほっかいどう ぜんたい いじょう ながさきけん かごしまけん
北海道 (全体の70%以上)、長崎県、鹿児島県

えいよう
• 栄養

エネルギーのもとになる「でんぷん」を多く含み^{おお ふく}

ます。免疫力^{めんえきりよく たか}を高め、風邪^{かぜ}などを予防する「ビ

ミンC」^{シー おお ふく}を多く含みます。

• よく使われている献立^{つか こんだて}

にく
肉じゃが、ポークカレー、こふきいも

