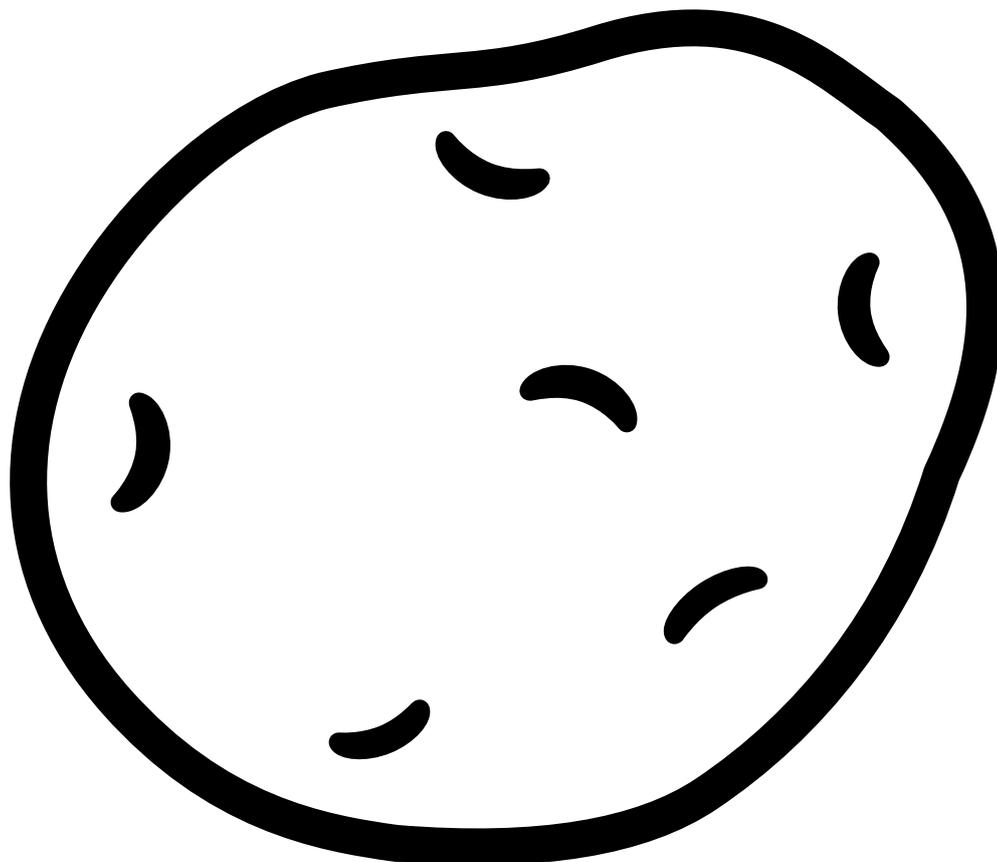


# じゃがいも

## 取扱説明書

品番:SMTM-097

保管用



2024年12月19日放送



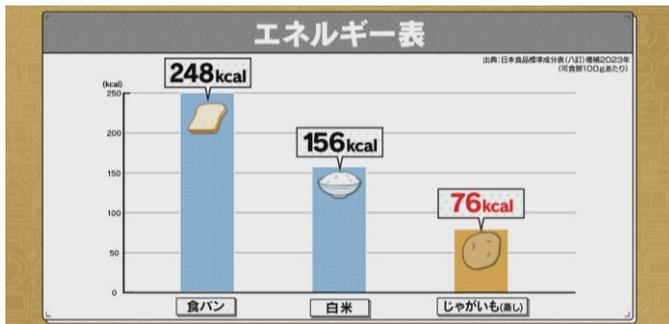
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# ダイエットに腸活に！健康効果の新常識

## 👉 ジャがいもはダイエットに最適！？

ジャがいもといえば太りやすい！というイメージを持たれがち。ところが減量が必須のボディビルダーの人たちに聞くと、白米代わりに積極的に食べていることがわかりました。実は**ジャがいものカロリーは、ごはんなどと比べて控えめ**！オーストラリアの研究では、ジャがいもの満腹指数（同カロリーを食べたときの満腹度）がずばぬけて高いこともわかっています。つまり、**腹持ちが良かったため、間食が減り自然と食べ過ぎを防ぐことができる**のです。腹持ちの良さには、ジャがいもに含まれる食物繊維と、食べたときに分泌されるホルモンなどが影響していると考えられています。たとえば小腸ではコレシストキニンという満腹ホルモンが、下部小腸から大腸ではGLP-1、PYYという食欲を抑制するホルモンが生み出されるとい研究があります。

ジャがいもはうまく活用すれば**ダイエットの味方になるありがたい食材**だったのです！



SHA Holt, JC Brand Miller, et al. A satiety index of common foods. *European Journal of Clinical Nutrition* 49; 675-690, 1995

## 👉 ジャがいもで便秘改善！？

ジャがいもといえば栄養が少ない！なんて思っていないですか？実はそれも誤解！  
ビタミンCはりんごの約5.8倍、カリウムはバナナの約1.2倍もあります。

そして、中でも近年注目されているのが、ジャがいもに含まれる特別なでんぷん、**レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）**。でんぷんは通常、小腸で消化吸収されてエネルギーとなりますが、レジスタントスターチは消化されずに大腸まで届き、**食物繊維**の一種とされています。通常、食物繊維というと、大腸で水分を吸収することで便の容積を増し、腸が便を出そうとする動きを促進する「**不溶性食物繊維**」。そして、腸内細菌を育て大腸環境をよくするとともに便をやわらかくし排便しやすくする「**水溶性食物繊維**」の2種類があります。レジスタントスターチは**この両方の力をあわせ持っているため、腸活や便秘改善効果**への期待を集めているのです。このレジスタントスターチの効果をうまく活用するポイントが「**冷やす**」こと！加熱調理されたでんぷんはやわらかく消化しやすい状態に。しかし、冷やすことで、でんぷんから水分が抜けて硬くなり、消化しにくい新たなレジスタントスターチが生まれるのです。

👉 レジスタントスターチの効果を高める！「冷やしジャがいも」の作り方は次のページ



# レジスタントスターチの効果を高める！ 冷やしじゃがいも

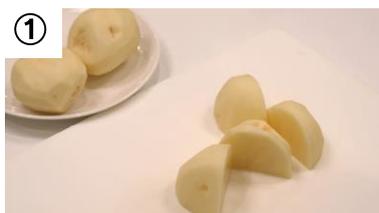
## 【材料】（3人分）

じゃがいも・・・3個（450g）



## 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、4つ切りにする。
- ② 電子レンジ（600W）で5分加熱したあと、粗熱をとる。
- ③ 冷蔵庫（4℃前後）で一晩冷やす。



冷やしじゃがいもの活用レシピは  
「改訂版・腸内細菌」のトリセツで  
ご紹介しています！



<https://www.nhk.jp/p/torisetsu-show/ts/J6MX7VP885/blog/bl/pnR8azdZNB/bp/pMD6pPea0y/>

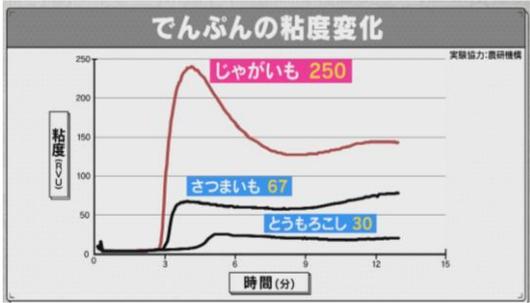
## ⚠️ 注意！

じゃがいもは糖質を含むので、ほかのイモ類やごはんと同様、血糖値を上げます。  
また、油を使うとカロリーがアップします。食べ過ぎにはご注意ください！  
栄養バランスを大切に！

# 極上の食感とうまみ！モチとろ新世界

## 👉 じゃがいもでんぷん 驚異の粘り！

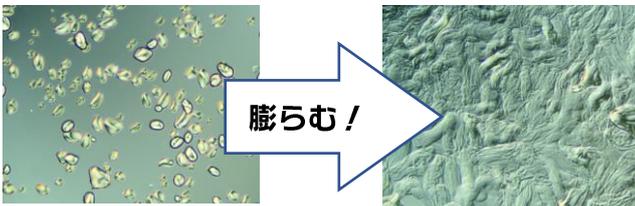
今回トリセツでご紹介するのは、おいしくて簡単でしかもいろいろな料理に応用できるモチとろ新世界！それはじゃがいものでんぷんが持つ「**驚異の粘り**」を引き出すこと！さつまいも・とうもろこしのでんぷんと比較する実験を行ったところ、じゃがいもはとうもろこしの**8倍以上も粘度が高かった**のです。



(実験協力：農研機構)



でんぷんは加熱すると水を吸い込み膨らんで、ほかの粒子と接触して動きにくくなります。じゃがいもでんぷんはほかと比べて、**粒子のサイズが大きい**ため、その分、水を吸い込んで大きく膨らみます。それこそが「**驚異の粘り**」の正体だったのです。



この粘りが利用されているものが、ご存じ「かたくり粉」！



## 👉 真の力を引き出すには「すりおろし！」

ところが、でんぷんの粒は頑丈な細胞壁の中に収まっているため、普通の調理方法ではじゃがいもでんぷんの真の力を引き出すことができません。そこで使うワザが「**すりおろし**」！すりおろすことで細胞壁が壊れ、でんぷんの粒が解き放たれるのです。

さらに、カレーや豚汁にすりおろしを入れて煮込むだけで、だしを足したようなうまみが！じゃがいもを加熱すると**メチオナル**という「におい成分」が生成されます。このメチオナルが嗅覚受容体だけでなく、**舌の味覚受容体まで反応**させ、うまみを底上げしてくれることがわかってきました。メチオナルはじゃがいもに含まれるアミノ酸のメチオニンが糖と反応することで生成されます。すりおろしは火が通りやすいので、その分多くのメチオナルが生成され、4つ切りと比較すると実に2倍以上の量が検出されました。

そして、じゃがすり料理の大きなウリが、**簡単で失敗が少ない**こと！料理が苦手な人でも**グラタン・ハンバーグ・豚汁・ぜんざい**まで、じゃがいもをすりおろすだけで絶品料理を簡単に作ることができます！

👉 モチとろ新世界「すりおろしじゃがいも料理」の作り方は次のページ



# モチモチもっちりじゃがいも料理！ トリセツ流 すりもちち～

## 【材料】 1本

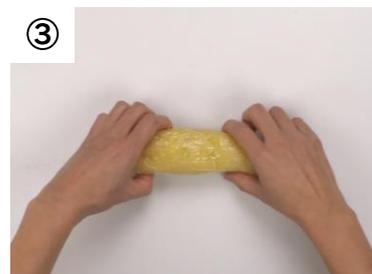
じゃがいも(すりおろし)・・・250g (小3個ほど)

油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



## 【作り方】

- ① 耐熱ボウルに、皮をむいて芽をとりすりおろしたじゃがいもと、油を入れて軽く混ぜ、ラップをせずに500Wで4分加熱する。
- ② 一度取り出してゴムベラなどでざっくり混ぜ、さらに3分加熱し、まとめるように混ぜる。
- ③ ラップを使って棒状にまとめ、粗熱をとる。(熱いのでやけどに注意！)



## 【調理のポイント】

- じゃがいもは皮をむいて、芽をとってからすりおろしてください。
- 目の細かいすりおろし器を使うと、なめらかになります。手を傷つけないようにご注意を。
- すりおろしたじゃがいもは、空気に触れると酸化して変色します。  
色が気になる方は手早く調理するのがコツ。
- 粗熱が取れたら早めにちぎるのがオススメ。
- 時間が経過すると、手に張りつきやすくなります。



すりもちち～1本でニョッキ  
(2人分)を作ることができます

「すりもちち～」を使った絶品レシピ集は   
次のページから！

 ① すいとん

【材料】（2人分）

- すりもっち〜 ……………1本
- 豚バラ肉薄切り（3cm長さ） ……80g
- 大根（いちょう切り） ……………80g
- にんじん（いちょう切り） ……50g
- ごぼう（ささがき） ……………50g
- 青ネギ（小口切り） ……………適量
- だし……………800mL
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- 塩……………少々



【作り方】

- ① 鍋にだしと豚バラ肉、大根、にんじん、ごぼうを入れ、弱めの中火で大根がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ② しょうゆとみりんを入れ、すりもっち〜は、粗熱をとったあと早めに、一口大にちぎって丸めて入れ、弱火でさらに5分ほど煮込む。
- ③ 塩で味をととのえ、火を止めて、青ネギを加える。



## ② トマトニョッキ

### 【材料】（2人分）

すりもっち〜 …… 1本  
 トマトジュース（無塩） …… 400mL  
 にんにく …… 1かけ  
 ベーコン（1cm幅） …… 3枚  
 たまねぎ（みじん切り） …… 30g  
 オリーブオイル …… 大さじ2  
 砂糖 …… 小さじ2  
 塩 …… 小さじ1弱  
 粉チーズ …… 適量  
 パセリ（みじん切り） …… 適量



### 【作り方】

- ① にんにくは皮をむいて半分につぶし、ベーコンは1cm幅に切る。  
すりもっち〜は、粗熱をとったあと早めに、一口大に丸め、ニョッキの形にする。
- ② フライパンにオリーブオイルを半量入れ、ニョッキが両面こんがりするまで焼く。
- ③ 一度ニョッキを取り出し、残りのオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出たら、ベーコンとたまねぎを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ ③のフライパンにトマトジュースを入れ、中火で2分ほど煮込む。
- ⑤ 塩と砂糖を入れ、取り出したニョッキを戻す。
- ⑥ さらに1分ほど煮たら器に盛り、お好みでチーズとパセリをかける。



### ③ ぜんざい

#### 【材料】（2人分）

すりもっち〜 …………… 1/2本  
粒あん……………200g  
水……………200mL  
砂糖……………お好みで



#### 【作り方】

- ① 鍋に粒あんと水を合わせて中火で2～3分加熱する。
- ② すりもっち〜は、粗熱をとったあと早めに、一口大にちぎって丸めて加え、さらに1分ほど温める。
- ③ お好みで砂糖を加え、器に盛る。

①



②



次ページからは  すりおろしじゃがいもを使った絶品「うまとろ料理」レシピ集！



# トリセツ流 うまとろ料理 レシピ集



## ① ジャガイモのとろみ豚汁

### 【材料】 (2人分)

じゃがいも (すりおろし) ……大さじ4  
豚バラ肉 (3cm長さ) ……50g  
大根 (いちょう切り) ……80g  
にんじん (いちょう切り) ……50g  
ごぼう (ささがき) ……40g  
みそ ……大さじ2と1/2  
水 ……500mL



### 【作り方】

- ① 鍋に豚バラ肉、大根、にんじん、ごぼうを入れ、中火で豚バラの油が野菜に回るように炒める。
- ② 水とすりおろしたじゃがいもを入れて、弱火で10分ほど、根菜がやわらかくなるまで煮込み、みそを加えて溶かす。



## ② ホワイトソースいらず! とろみグラタン

### 【材料】 (2人分)

じゃがいも (すりおろし) ……大さじ3  
 マカロニ……………30g  
 牛乳……………400mL  
 たまねぎ (薄切り) ……1/3個 (50g)  
 ベーコン (1cm幅) ……2枚  
 塩……………小さじ1/3  
 チーズ……………適量  
 油……………小さじ1



### 【作り方】

- ① フライパンに油をひき、ベーコンとたまねぎを加え、中火でたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ② ①に牛乳とすりおろしたじゃがいも、塩を入れて弱めの中火で4分ほど煮込み、表示どおりにゆでたマカロニを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れて、チーズを適量のせ、オーブントースターでチーズがこんがりするまで焼く。

※焼き時間は機器によって異なりますが、目安は10分。こんがりしたらOKです。



### ③ 鶏肉やわらかハンバーグ

#### 【材料】（2人分）

じゃがいも（すりおろし）……大さじ5  
鶏ひき肉……………200g  
たまねぎ（みじん切り）……30g  
塩……………小さじ1/2  
ケチャップ……………大さじ2  
中濃ソース……………大さじ2



#### 【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉、塩、じゃがいものすりおろし、たまねぎを入れ、もむようによく練る。
- ② たねを2等分にして空気を抜きながら丸め、真ん中をへこませる。
- ③ フライパンに油（分量外）をひいて温め、②を並べて焼き色がつくまで中強火で約3分焼く。
- ④ 裏返して水大さじ2（分量外）を加えてふたをし、弱火にして約5分加熱する。
- ⑤ 器に盛り、ケチャップと、中濃ソースを合わせたものをつける。



## ④ じゃがすりシューマイ

### 【材料】（12個分、2人分）

じゃがいも（すりおろし） ……大さじ2  
 豚ひき肉 ……150g  
 たまねぎ（みじん切り） ……50g  
 しょうが（すりおろし） ……小さじ1/2  
 ごま油 ……小さじ1  
 塩 ……小さじ1/4  
 こしょう ……少々  
 シューマイの皮 ……12個分



### 【作り方】

- ① ボウルにシューマイの皮以外のすべての材料を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ② ①の具を12等分に分け、シューマイの皮で包む。
- ③ 蒸し器、またはせいろに②を並べ強火で10分ほど蒸し、お好みでからしじょうゆをつけて食べる。



# 保ショー欄

品名 ジャがいものトリセツ

お客様名 森三中 村上 知子

じゃがいもの新しい使い方  
で料理が豊かに😊

健康に良いなんて  
これから沢山食べても  
まだまだあそくな!!

もっと食べよう!!

あしたが変わるトリセツショー



# 保ショー欄

品名 ジャがいものトリセツ

お客様名 パインシュタイン 河井 ゆづる

こんなすゝ野菜を深く  
知らずとせず、それどころか  
なるべく食べない様にしていた。  
過去の自分に「ジャがいもを  
投げつけてやりたかった」。

あしたが変わるトリセツショー



# 保ショー欄

品名 ジャがいものトリセツ

お客様名 アインシュタイン 稲田

今までじゃがいもをあなたに  
いただきました。

今すぐスーパーに買いに行きたいです。  
最高の食材です。

あしたが変わるトリセツショー

