



喜ぶ畑、彩る食卓。
ポテトをもっとステキに。

おいしいポテト プロジェクト

by 北農研

宝石のかがやき

【ノーザンルビー】

赤肉色品種。赤色は、抗酸化作用等のある機能性成分であるアントシアニン色素です。調理した時に、今までの品種と比べて鮮やかな色で調理できます。「男爵薯」と同程度のいも収量で、ジャガイモシストセンチュウ抵抗性があります。

おいしくて、体にも良い!

とにかく一度、

ポテプロ3品種を体験してみよう。

パープルパワーがいっぱい

【キタムラサキ】

紫肉品種。紫色は、抗酸化作用等のある機能性成分であるアントシアニン色素です。調理した時に、今までの品種と比べて鮮やかな色で調理できます。「男爵薯」に比べ、いも収量が35%多く、ジャガイモシストセンチュウ抵抗性があります。

食べてよし、作ってよし

【はるか】

目が浅く、調理しやすい。ほんのり甘く、煮物から、サラダやコロッケ、スープまで幅広い調理に向き、家庭内調理にも業務用途のどちらにも適しています。「男爵薯」に比べ、いも収量が20%多く、ジャガイモシストセンチュウ抵抗性があります。



北海道農業研究センター

お問い合わせ先: 企画管理部情報広報課

TEL011-857-9260 FAX011-859-2178

<http://cryo.naro.affrc.go.jp/>



喜ぶ畑、彩る食卓。
ポテトをもっとステキに。

おいしいポテトプロジェクト

by 北農研

おいしいポテトプロジェクトとは…
おいしくて使い勝手の良い品種「はるか」と、健康機能性成分を含み色彩を楽しむことができるカラフルポテト（「ノーザンルビー」「キタムラサキ」）で豊かな食卓をつくらうというプロジェクトです。

レシピ作成/白戸 博子
(フードコーディネーター)



じゃがいもの
ユズ風味サラダ

はるかを 使って

【材料(4人分)】

- はるか……………3個(約400g)
- ユズコショウ……………小さじ1/2
- プレーンヨーグルト……………大さじ3
- ゆで卵(固ゆで)……………1個
- マヨネーズ……………大さじ4

【作り方】

- ①じゃがいも(はるか)は皮ごと水洗いし、ぬれたままラップで包んで、電子レンジで7~8分(600Wの場合)、竹串がスッと通るまで加熱します。
- ②じゃがいもが熱いうちに皮をむいて、ゆで卵とともにマッシャー等でざっくりつぶし、あら熱を取る。
- ③あら熱が取れたらユズコショウとマヨネーズ、ヨーグルトを合わせたものを混ぜ合わせ、ざっくり和えてできあがり。

【材料(4人分)】

- ノーザンルビー……………3個(約400g)
- ごま油……………大さじ1
- 塩昆布……………10g
- すりおろしニンニク……………小さじ1弱
- 酒……………小さじ1
- 塩・コショウ……………適量
- ごま……………少々
- 小ネギ……………少々

【作り方】

- ①皮をむいてスライスしたじゃがいも(ノーザンルビー)を水洗いして十分に水気を切っておく。
- ②中火のフライパンでごま油を熱し、①とすりおろしニンニクを入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ③②に酒、塩昆布を加え強火にして絶えずかき混ぜながら水分を飛ばすように炒める。味をみて足りなければ塩・コショウを足す。仕上げにごまをふり、小ネギをちらしてできあがり。

ノーザンルビーを 使って



じゃがいもと
塩昆布の炒め物

キタムラサキを 使って

【材料(4人分)】

- キタムラサキ……………3個(約400g)
- ピーマン3色……………各1/4個分
- 魚肉ソーセージ……………1本
- カレー粉……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1
- バター……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ3
- 塩・コショウ……………少々

【作り方】

- ①じゃがいも(キタムラサキ)は皮をむいて干切りにし、フライパンにサラダ油を入れ表面がカリッとするまで揚げるように焼く。
- ②ソーセージは斜め薄切りにする。
- ③ピーマンは縦半分に分けて種とワタを取り、干切りにする。
- ④フライパンにバターを熱してソーセージを炒め、焼き色がついたらピーマンを加えて軽く炒め、酒、カレー粉、醤油を加えて炒め合わせる。①のじゃがいもをさっと合わせ、塩・コショウで味を調えたらできあがり。

3色ピーマンとじゃがいもの
カレー炒め



北海道農業研究センター

お問い合わせ先:企画管理部情報広報課

TEL011-857-9260 FAX011-859-2178 <http://cryo.naro.affrc.go.jp/>