

本日のおすすめ

いち 大地のりんごと言われる食材 それが！！「じゃがいも」



ジャガイモは、フランスで「大地のりんご」という意味の「ポムドーテール」と呼ばれています。果物のように、ビタミンCやカリウムが含まれてるので、そのように呼ばれています。本来ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ジャガイモはデンプンが熱から守ってくれるので、効果的にビタミンCをとることができます。

じゃがいもは外国の言葉で・・こう言う

英語：potato (ポテト)

フランス語：pomme de terre (ポムドール)

中国語：土豆 (トウードウ)

韓国語：감자 (カムジャ)



じゃがいも畑

