

11月28日（火）

きょうは、“みそポテト”のお話をします。

“みそポテト”は、じゃがいもに天ぷらの<sup>ころも</sup>衣を付けて揚げ、<sup>あ</sup>甘辛<sup>あまから</sup>い味噌<sup>みそ</sup>ダレをかけた、埼玉県の西の方に位置する、秩父<sup>ちちぶ</sup>地方の名物B級グルメです。B級グルメとはいっても、最近できた料理ではありません。秩父<sup>ちちぶ</sup>地方では、昔から定番のおやつとして食べられていたもので、どちらかと言うと、秩父<sup>ちちぶ</sup>地方の<sup>きょうど</sup>郷土料理と言った方が正しいです。

材料に使われている“じゃがいも”には、ビタミンCがたっぷり<sup>ふく</sup>含まれています。<sup>ふつう</sup>普通、ビタミンCは、火を加えたり水にさらしたりすることで、半分くらいに<sup>へ</sup>減ってしまいますが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、ほとんど<sup>へ</sup>減りません。ビタミンCは、病気の<sup>よぼう</sup>予防など、なくてはならない<sup>えいよう</sup>栄養ですので、しっかりよくかんで、残さずに食べましょう。