

6月14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^{ころも}衣を付けて揚げ、^あ甘辛^{あまから}い味噌^{みそ}ダレをかけた、埼玉県の西の方に位置する、秩父^{ちちぶ}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。^{ちちぶ}秩父地方では、昔から定番のおやつとして食べられていましたので、どちらかと言うと、^{ちちぶ}秩父^{きょうど}地方の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^{ふく}含まれています。^{ふつう}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^へ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^へ減りません。ビタミンCは、病気の^{よぼう}予防など、なくてはならない^{えいよう}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。