



**OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE**



ご紹介します オレゴン産ジャガイモ

ジャガイモは、オレゴン州を代表する野菜です。45,000エーカー（18,200ヘクタール）、376の農場を有するオレゴン州は、他のどの野菜よりも多くのジャガイモを栽培しています（2023年には27億5千万ポンド（12億キロ）。オレゴン州は、アメリカでジャガイモの生産量が4番目に多い州です。ジャガイモは、ローストしたり、焼いたり、茹でたり、揚げたりして使われます。皮付きまたは皮をむいたもの、丸ごとまたは細かく刻んだもの、調味料付きまたは調味料なし、温かいまたは冷たい料理、メイン料理の一部としてまたはおいしい副菜として、さまざまな調理方法で楽しめます。用途の広いジャガイモは、世界中の多くの料理に使われています。オレゴン産ジャガイモのほとんど（約80%）は、冷凍製品、ポテトチップス、または乾燥ジャガイモ製品に加工されます。全国的に見ると、ジャガイモの39%が冷凍され、26%が生鮮のまま、22%がポテトチップスになり、7%が乾燥されています。

効率的なジャガイモ加工

オレゴン州には、ジャガイモ加工業者が10社以上存在します。複数のタイプの加工業者が近くに集まることで、より持続可能で信頼性の高い食品システムを実現できます。食品システムには、一定量の新鮮なジャガイモを貯蔵、配布、消費する許容量しかありません。食品加工業者は、新鮮なジャガイモを、保存期間が長く、レストランでより利用しやすく、消費者に好まれ、またさらに新しい製品へと作り変えられる製品へと効率的に加工します。ジャガイモのどの部分も無駄にならないように、加工するジャガイモの等級や部位は、加工業者のタイプによって異なります。フライドポテトメーカーのような加工業者にとって、適切なサイズや形状ではないジャガイモは、別の加工業者に送られ、乾燥ジャガイモ製品などの別の製品に加工されます。ジャガイモでんぷんは、時間の経過とともに分解されるフォークなどの食器にアップ

サイクルすることができます。食品加工業者の要件を満たさないジャガイモの皮や切れ端も、豚や牛などの動物の飼料として使用されることがあります。

栄養素

ジャガイモは最も栄養価の高い食べ物の一つです。ジャガイモにはグレープフルーツよりもカロリーが低く、バナナよりもカリウムが多く、他のどの野菜よりも鉄分が多く含まれています。ジャガイモには炭水化物が豊富に含まれており、エネルギー源として最適です。ジャガイモは腸と心臓の健康に重要な食物繊維の優れた供給源でもあります。またビタミンCとB6の優れた供給源であり、元来コレステロールフリーであり、低ナトリウム、無脂肪です。

ジャガイモは、エネルギー、カリウム、ビタミンCを供給する栄養豊富な野菜です。世界中の持久系アスリートや健康維持に努める一般の人々は、ジャガイモの栄養価を発見しました。

ジャガイモの品種

RUSSET (ラセット)

Russets (ラセット) ポテトは、オレゴン州で最も広く栽培されている、お馴染みのジャガイモです。皮は茶色で中身は白色です。水気のないふわふわとした食感の大きなジャガイモです。シェフや家庭で料理する人は、焼いたりマッシュすると極めて美味しいこの品種が大好きです。

ラセットは、凍結や乾燥に非常に強いいため、オレゴン州で広く栽培されています。過去1世紀半にわたって、加工用に多くの種類のラセット種が開発されてきました。オレゴン州の研究者たちは、最高の加工ジャガイモ製品を作るために、最高のラセットポテトの開発に全力を尽くしています。

RED (レッド)

レッドポテトは、皮が赤色で中身が白色です。調理しても崩れにくく、クリーミーな食感で、ラセット種よりも甘味があります。レッドポテトは、比較的小さな品種です。

チップス用丸い白ジャガイモ

オレゴン州では、最高のポテトチップスを作るために特別に育てられた多くの特殊なジャガイモの品種が栽培されています。これらの特別なチップス加工用ポテトには、Atlantic (アトランティック)、Waneta (ワネタ)、Lamoka (ラモカ) などがあります。

YELLOW (イエロー)

Yellow (イエロー) は、皮と中身が黄色っぽいジャガイモです。サイズは様々ですが、バターのような滑らかな食感は変わりません。マッシュポテトやグリルポテト、スープにも最適です。

FINGERLING (フィンガーリング)

Fingerling (フィンガーリング) は細長く、直径が小さいジャガイモです。赤、オレンジ、紫、白など、さまざまな色があります。楽しいフィンガーリングの品種には、Purple Fiesta (パープル・フィエスタ)、French Fingerling (フレンチ・フィンガーリング)、Russian Banana (ロシアン・バナナ) などがあります。これらの色鮮やかな品種は、あまり栽培も利用もされていないため、注目を集めています。丸ごとローストしたり、スライスしてサラダに入れても美味しいジャガイモです。



さらに学ぶ

オレゴンポテト委員会: oregonspuds.com
米国ポテト協会: potatoesusa.com

農業開発・マーケティングプログラム



**OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE**

635 Capitol Street NE
Salem, OR 97301-2532 USA
503-986-4725
Ag.Market@oda.oregon.gov
Oregon.gov/ODA