１１月２４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衣を付けて揚げ、甘辛い味噌ダレをかけた、埼玉県の西の方に位置する、秩父地方の名物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、秩父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がたっぷり含まれています。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、ほとんど減りません。ビタミンＣは、病気の予防など、なくてはならない栄養ですので、しっかりよくかんで、残さずに食べましょう。