

秋はじゃがいもがおいしい季節！ ポテトサラダのウソ？ホント？ ポテトサラダがもっと好きになる豆知識

じゃがいもの旬は春と秋の2回。日本で一番収穫量の多い北海道産のじゃがいもは夏の終わりから秋頃に収穫されます。ケンコーマヨネーズ株式会社（東京本社：東京都杉並区 代表取締役社長：炭井 孝志）では、現在35種類（※当社ECサイト掲載数）のポテトサラダを取り揃え、中には産地や品種を指定したポテトサラダもあります。そんな当社がポテトサラダの豆知識や簡単アレンジメニューをご紹介します。

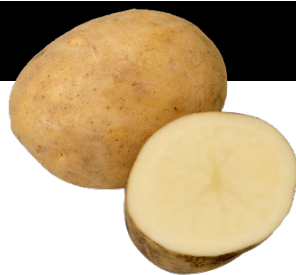
Q. ポテトサラダに適しているジャガイモがあるってホント？

A. ホントです！



ポテトサラダが大好きな
工場のキャラクター
【ポテリン】

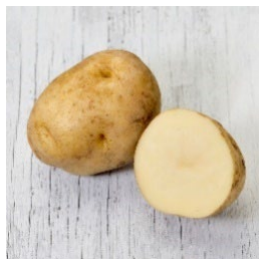
ポテトサラダに最適な品種「さやか」



「さやか」は、ポテトサラダに適した品種として1990年代に開発されました。口あたりがなめらかで、さっぱりとした味わいがサラダにピッタリ。果肉は色白で、窪みが浅く皮がむきやすい。流通量の少ない品種なのでスーパーで見かけたらラッキー！ ★オススメ料理：ポテトサラダ

..... 他にもこんな品種があります！

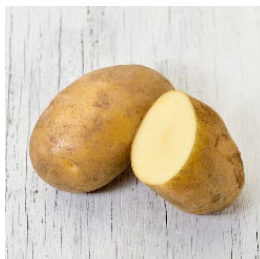
男爵薯



日本のじゃがいもの代表格。ゴツゴツとした丸みのある形をしていてでんぷん質が多いため、加熱するとホクホクとした食感に。

★オススメ料理：粉ふきいも、マッシュポテト、コロッケ

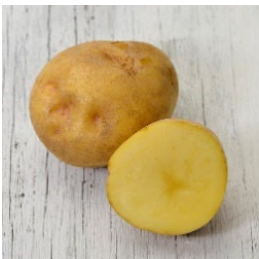
メークイン



男爵薯と並ぶ日本の2大品種。イギリス生まれで大正時代に日本に伝来。長卵形で皮がむきやすい。果肉は淡黄色。煮くずれしにくく、加熱するとなめらかな食感に。

★オススメ料理：煮物

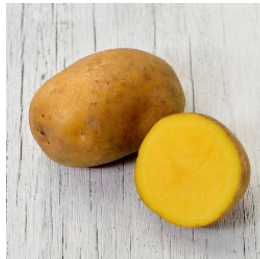
キタアカリ



ホクホク食感の代表格「男爵薯」にも引けを取らない食感。また、甘味が強く、黄色の果肉から別名『栗じゃが』とも呼ばれている。

★オススメ料理：皮付き料理、レンジ料理（火が通りやすいため） ★オススメ料理：煮物、サラダ

とうや



生産地の北海道「洞爺湖」にちなんで名づけられた。果肉は温かみのある黄色。きれいな球形をしており、もっちりとなめらかな舌ざわり。

《本資料に関するお問い合わせ先》

ケンコーマヨネーズ株式会社 経営企画本部 広報・IR課 Mail: kouho@kenkomayo.co.jp



Q. ポテトサラダって炭水化物だから太りやすいのでは？

A. そんなことはありません！

100gあたりの糖質量を比較すると



実は…

炭水化物の多い食品の中でも
じゃがいもの糖質量は
比較的少ないんです！

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）より、炭水化物量-食物繊維総量にて計算

じゃがいもに関する研究

当社が国立大学法人 東京海洋大学に開設しているサラダサイエンス（ケンコーマヨネーズ）寄附講座では、じゃがいもやポテトサラダを対象とした消化性に関する研究しています。通常、糖質である炭水化物を摂取すると血糖値が上昇しますが、ポテトサラダはその上昇が緩やかである（体内でゆっくりと消化・吸収される）ことがこれまでの研究からわかっています。サラダサイエンス（ケンコーマヨネーズ）寄附講座での研究については、[こちら](#)から。

ポテトサラダの食べ方は無限大！

多種の野菜とあわせて



肉とも魚とも相性抜群



焼く・揚げるなどのホットメニューにも大活躍



私達にとって身近な食材であるじゃがいも！
この秋は、様々なアレンジで「ポテトサラダ」をお楽しみください！

■会社概要

社名 : ケンコーマヨネーズ株式会社
 代表者 : 代表取締役社長 炭井 孝志
 所在地 : 東京都杉並区高井戸東3-8-13（東京本社）
 創立年月 : 1958年3月

資本金 : 54億2,403万円（2022年3月末時点）
 主な事業内容 : サラダ・総菜類、タマゴ加工品、マヨネーズ・ドレッシング類等の食品製造販売