

じゃがいもは「貧者のパン」なのか？

帯広畜産大学 産学連携センター
バレイショ遺伝資源開発学講座 特任教授

ほ さ か か ず よ し
保坂 和良

かつて、麦類の栽培すら困難な寒冷地に
住む人々や、パンを買えない貧困層の人々
にとって、じゃがいもは「貧者のパン」と
呼ばれていた。農業技術の向上に伴い生活
水準も向上し、私たちの食生活は大きく変
化した。日本人の主食はお米である。それ
に加え、パン、うどん、蕎麦などが主食と
して食べられている。また、ラーメン、ス
パゲティー、ピザなども主食と言えらる
う。でも、じゃがいもはいつも副食の一部
かおやつ（スナック）である。しかも副食
であってもその主役になれず、肉じゃがな
ら肉が主役である。かろうじてポテトサラ
ダやポテトコロッケのじゃがいもは、その
主役のように見える。北海道に来て、イモ
餅といういかにも主食のようなものがある
ことを知ったが、レストランで出されるほ
どのものではない。しかし、世界ではじゃ
がいもを主食とする人たちが多くいるので
ある。日本人でも三度三度お米を食べる人
はそう居ないだろう。朝はパンで、昼は弁
当か食堂で麺類や定食などさまざまだが、
夜はお米のご飯、そういう人が多いのでは
ないだろうか。同じように、じゃがいもを
主食にする人たちも、さすがに三度三度
じゃがいもを食べているわけではなから
う。20年ほど前、ペルーのリマにある国際
バレイショセンターに3週間ほど滞在した

ことがある。センターの食堂で日替わり定
食のようなものを毎日食べていた。主食と
して皿に、お米のご飯が盛り付けられたり、
じゃがいもの時もあった。じゃがいもは半
分に切ったものがゴロンと皿に乗せられ
た。塩茹でなのだが、何の抵抗感もなくお
いしく食べられた。

関西では、おでんの具材として「メーク
イン」が丸ごと入る。味が染みていて美味
しい。しかし北海道産のホクホクした「メー
クイン」では煮崩れてしまって使えない。
「ホクホク感」のあるイモは主食にならな
いと思う。近年、「しっとり感」を好む人
が増えたようだが、主食として食べてみよ
うという気運には至らない。そもそも「男
爵薯」や「メークイン」では主食にはなら
ないのである。最近、「Sapo Mira（シャ
ポミラ）」を導入し試作をしている。寒冷
地などの過酷な環境でも栽培でき、疫病に
も強く、ヨーロッパでは有機栽培用品種と
して知られている。味に何の特徴もないが
故に丸ごと塩茹でにして抵抗感なく食べら
れる。食に対する好みは個々人で違うので
一般的には言えないが、私はこれなら主食
になり得ると思っている。じゃがいもをか
つての「貧者のパン」ではなく、食の多様
化に伴い主食の一つとして復活させるのも
ありではないだろうか？