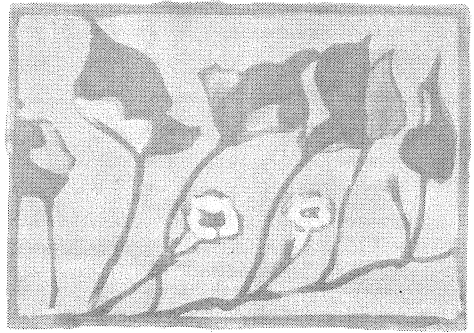


さつまいも の 葉と柄

東京家政学院・短大助教授

津久井 亜紀夫



1) 食の動向

最近の日本は国民生活水準が国際的にも先進国トップクラスまでに向上した。それに伴い食の需要動向は、著しい多様化と高級化が要求されており、一方では健康志向、安全志向の要求へと変化してきた。例えば高齢化社会の進展による疾病の増加や成人病の急増に向け、食品の生体に及ぼす機能を生かして、この予防を図る「二十一世紀の食品」機能性食品の市場導入への検討が厚生省生活衛生局新開発食品保健対策室で現在進められている。また食には簡便性（インスタント食品、調理済食品、調理缶詰、調理冷凍缶詰、レトルトパウチ、テイクアウト食品など）、グルメ（美味探究）、遊び・コミュニケーション志向など多様なニーズが発生している。このように食に関するライフスタイルの変化や価値観の転換が「食」の意味を根本的に変化させ、食の分野に重要な影響を及ぼそうとしている。同時に、食にはその国の独自の文化性が含まれており、日本人の（各国民性の）アイデンティティーとしても重要なものがある。

2) さつまいもの価値

高度に進展する食環境の中であってさつまいもの利用が、かつての飢餓や食糧難時代の救荒作物といったイメージがなくなり、お菓子など、高級志向としての取扱い方が定着し

てきているようにも思われる。またパプアニューギニア高地人（ベハ村）のように未開発国では、毎日1～2kgのさつまいもを食べているという。しかも動物性食品は極端に少ないにもかかわらず、筋骨たくましい体型を保持し、日本人より健康的な生活を送っている。日本のさつまいもに比較しアミノ酸価（蛋白質の質の評価、試験蛋白質中のアミノ酸mg/評点パターンの当該アミノ酸mgX100）が高いことも考えられるが、これは腸内細菌が尿中の窒素を有効に体たんぱくに利用するのではないかといわれている。

今後さつまいもはカロリーとしての価値だけでなく、食物繊維やビタミンなどの含有によりヘルシー食品としての価値が広まることを期待したい。そして自由化が活発化し世界から種々の食糧が輸入されてくると益々さつまいもが一般化されなくて、かえって忘れ去られていくことも考えられるであろう。したがって健康志向としての科学に立脚したわが国独自の食の構造のなかにさつまいもの有効利用を進めるべきであろう。

3) さつまいも葉柄の利用

さつまいもの利用については国により統計資料がなく、正確なところは不明であるが、1983年Linらが東南アジアのさつまいもの用途別の利用率と葉柄利用の多少ということで

調査した。

この調査結果によると日本、韓国、台湾は工業用が比較的多くの比率を占めており、特にその中でもデンプン原料の比率が大きい。フィリピンやタイも工業用が僅かに利用されているが、その大部分はデンプンの生産である。フィリピンやタイおよびその他の国では食用として、主に主食や間食用の利用が大部分であり、バングラティシュやスリランカは100%が食用として利用されている。その利用法はさつまいも塊根を焼く、蒸す、茹でる、油で揚げるなどの調理が大部分である。

さて葉柄の利用に関してLinはスリランカ以外、ほとんどの国で野菜として利用されているという。特に、韓国、バングラティシュ、フィリピンおよびタイなどは葉や茎(柄)を食べる種類のさつまいもが多く、ほとんど毎日のように食べる習慣がある。例えば韓国では、さつまいもの葉をナムルサラダとして、フィリピンではシニガンスープなどの料理によく用いられている。

日本では戦中・戦後の食糧難の頃には比較的多く食べられていたという。今日では稀ではあるが一部健康志向に伴い飛騨の高山で毎日のように農家の主婦が開く朝市で、柄だけを束ねて売られ大変根強い人気がある。また三重県の志摩地方の経済連では、やはり柄だけを7月頃に収穫して束ねて「グリーンストーク」という商品名で、昭和62年から出荷され市販している。またきゃらぶき風佃煮として市販しているメーカーもあるくらいで統計的に資料として示されていないが、全国的にみた場合比較的さつまいもの柄は食べられているものと考えられる。

4) さつまいも葉柄の意識調査

日本では、若干葉柄が利用されてはいるが、ほとんどが家畜の飼料用か、肥料などに用いられているのが現状であろう。

著者は500人の人を対象にさつまいも葉柄の食利用に関する意識調査を行った。その年齢構成は20歳未満(25.4%)、20歳以上30歳未満(27.3%)、30歳以上50歳未満(23.8%)、50歳以上(22.4%)で、東京の出身者が約1/3であるが、あとの2/3は北海道から沖縄県の全国の出身者を対象に行った。

さつまいもの葉柄に対する意識は食物繊維やビタミンが豊富で、栄養があって、美容食で、日本的食べ物であるというイメージであった。

具体的に「さつまいもの葉柄は食べられると思いますか」というアンケートによる質問では約70%の方は食べられると回答があったが、食べられないという回答では20歳未満の方が圧倒的に多かった。また「さつまいもの葉柄を食べたことがありますか」では約40%の人が食べており、どちらかというと女性の方が多く食べていた。

「食べたことがある」と回答した人のなかでは50歳以上の人が50%を占めており、高齢者ほど圧倒的に多く食べていた。30歳以上50歳未満は30%、20歳以上30歳未満は11%、20歳未満は9%と若い人ほど食べた経験が少なく、現在のように飽食時代では、かえって珍らしさが先行しているのではないだろうか。50歳以上の人は最近はそのほど食べていないが、戦前戦後の食糧難の時代によく食べていたという回答が圧倒的に多かった。食べたことのある若い人は両親の実家が田舎であること、祖母がよく食べていたこと、また自分が田舎の出身であること、また田舎へ旅行した

ときに食べた経験があると回答していた。

食べた人の大部分は炒め物、煮物、天麩羅、おしたしなどの料理が多い。しかし普段私たちが食べている野菜に比べれば、さつまいも葉柄の利用は非常に少ないと考えられる。

5) さつまいも葉柄の料理

以下にさつまいもの葉柄を用いて、いくつか試作したなかから、主な料理を紹介する。

(1) さつまいもの柄のおしたし

〔材料〕：4人分

さつまいもの柄…………… 100 g
塩……………少々

〔作り方〕：①さつまいもの柄をよく洗う。沸騰した湯のなかに塩をひとつまみ入れ、さつまいもと歯ごたえが残る程度に茹でる。②水でさらし3 cmほどに切って、器に盛りつけ、かつお節をかけて醤油で頂く。ごま和えや白和えにしてもよい。

(2) うの花とさつまいもの柄の炒り煮

〔材料〕：4人分

さつまいもの柄…………… 100 g
人参……………30 g
油揚げ…………… 1/2枚
おから…………… 300 g
サラダ油……………大さじ2杯
煮汁……だし汁 2 1/2 カップ
砂糖 大さじ5杯
醤油 大さじ4杯

〔作り方〕：①さつまいもの柄をよく洗う。1 cmの幅に切り、人参はサイの目に切っておく。油揚げはせん切りにする。②鍋にサラダ油を入れて熱し、①を入れる。さらにおからを入れて炒める。次に煮汁を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで炒り続け、バット等に広げて冷ませば出来上がり。

(3) さつまいもの葉と豆腐のみそ汁

〔材料〕：4人分

さつまいもの葉…………… 200 g
塩……………少々
絹ごし豆腐…………… 1丁
だし汁…………… 600ml
みそ……………60 g

〔作り方〕：①さつまいもの葉をさっと別茹でし、冷水にとる。水切りをして2～3 cmに切っておく。②湯を沸かしてだしをとる。③豆腐を②に入れてみそを溶く。この中に、①のさつまいもの葉を入れて出来上がり。

(4) さつまいもの葉のフライ

〔材料〕：1人分

さつまいもの葉…………… 5枚
衣……………小麦粉 適宜
溶き卵 〃
パン粉 〃
揚げ油……………適宜

〔作り方〕：①さつまいもの葉を洗い、小麦粉、溶き油、パン粉の順に衣をつける。②揚げ油を中温（約170℃）に熱し、色よく揚げて出来上がり。

(5) さつまいもの柄とシーチキンのサラダ

〔材料〕：4人分

さつまいもの柄…………… 200 g
シーチキン（缶詰）…… 100 g
人参……………30 g
トマト…………… 1/2個
塩……………少々
こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ4杯

〔作り方〕：①さつまいもの柄を茹でて冷水にとる。水切りをし、2～3 cmに切ってしぼる。人参は千切りし、茹でて冷ましてお

く。②ボールに①と汁気をきったシーチキン
を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味つけし、マ
ヨネーズを加える。③皿に盛りつけトマトを
彩りに添える。

(6) さつまいもの柄と人参のロールとんかつ

〔材料〕：4人分

さつまいもの柄…………… 200 g
人参…………… 200 g
豚薄切り肉（8枚）……… 300 g
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適宜
衣……………溶き卵 1個分
小麦粉 適宜
パン粉 〃
揚げ油……………適宜

〔作り方〕：①さつまいも柄は茹でて冷水
にとる。水切りし、豚肉の幅に合わせて切る。
人参も豚肉の幅に合わせてせん切りし、予め
茹でておく。②肉を一枚ずつ広げ小麦粉を薄
くまぶし①のさつまいもの柄5～6本と、人
参を適宜のせ、きっちりと巻く。上から塩こ
しょうで味付けする。③②に小麦粉を全体に
まぶし、余分な粉をはたき落として、溶き卵、
パン粉の順に衣をつける。④揚げ油を150～1
60℃に熱して③を入れ、表面が薄く色付いた
ら火を弱めて、ときどき返しながら中まで火
を通す。最後に火を弱め、カラリとさせてか
ら油を切る。⑤食べよい大きさに斜めに切り、
切り口を見せて盛りつける。

む す び

以上さつまいもの葉柄の調理特性は次のよ
うに要約できる。

① 料理に用いるさつまいも葉柄の品種は
なんでもよいと思うが、できるだけおおいの

少ないものを用いるのがよい。特にツルセン
ガン、ベニアズマ、関86036-66を推奨した
い。

② さつまいも葉柄は7月から8月に採集
したものがよい。

③ さつまいも葉柄の可食部はつる先から
10節までがよく、塊根に近くなると「スジ」
が多くなる。

④ 葉は、ぬめぬめした舌ざわりがよい。

⑤ 柄は、やや歯ごたえがあってよい。

⑥ 葉と柄は甘味があって味を引き立てる。

⑦ 採集直後は灰汁がなく、さっと茹でた
だけでマヨネーズをつけて食べられる。

⑧ 人参とさつまいもの色彩が調和し、彩
りを添える。

6) さつまいも葉柄の栄養成分

さつまいもの葉柄は従来分析がされていな
かったが、著者の分析により、さつまいも葉
柄はほうれんそう、こまつな、みつば、ふき
に比較し、蛋白質、脂肪、無機質、全食物繊
維、可溶性無窒素物が多く含まれており、き
わめて栄養価の優れた野菜といえる。またビ
タミンA、ビタミンB₂、ビタミンCが豊富
に含まれている。

特に食物繊維は約40%含まれており、普通
の野菜に比べると相当含有量が高いことが判
明した。

昭和30年から昭和60年の国民栄養調査の食
品群別摂取量の比較調査から、一日当たりの
食品の総摂取量は約20%も増えているのに、
食物繊維摂取量は逆に約22 g から約17 g 以下
と、約20%も減少している。しかも昭和30年
頃はさつまいもの葉柄を食べていたことから、
実際は一日約23～25 g の食物繊維を摂取して
いたものと考えられる。