

インカのイモ (その7)

国際農林水産業研究センター 伊 敷 弘 俊
国際バレイショセンター・ベロニカ・サルガド
エクアドル支所



▲オユコのサラダ

これまでインカのイモの植物学的あるいは農学的なことを紹介して来ました。今回もっと身近な関心ごととして、これらの作物の料理の仕方を紹介したいと思います。日本では大変珍しい9種類のインカのイモのうち、都市部ではオユコ、アラカチャ、オカの順に一般家庭の食材として頻繁に利用されています。

オユコとアラカチャは大きなスーパーでも年中販売されています。アラカチャは澱粉が大変消化しやすいことから、最近都市部での消費量が増えている作物です。オカは収穫時期だけ販売されています。都市からかなり離れた山岳地帯のインディヘナはオカやマシュアもかなり頻繁に料理に使うそうです。ジャガイモの育ちにくい山岳地帯では、オカとマ

シュアはジャガイモの代用とサンコチョ (sancocho) という煮込みに良く利用されるそうです。ヤーコンはいもを日干しにして糖度を上げてから果物として、子供や病人用の健康食品として利用するそうです。アチラは澱粉を抽出して販売されているようですが、残念ながらその澱粉を使った料理を食べたことは未だにありません。ベトナムでは透明なその澱粉を利用して春雨を生産しているそうです。残りのアヒパ、マウカ及びマカの3作物については、栽培されている所がほとんど無く一般的な料理への利用はあまり聞いたことがありません。しかし、インカのイモは全体的に薬用効果も知られていて薬草としても利用されています (本誌第34号、参照)。

〈ピーナツ添えのオユコ〉

◆材料

オユコ（小）・・・・・・・・・・900グラム
 ニンジン（大）・・・・・・・・・・900グラム
 ピーナツ・・・・・・・・・・70グラム
 卵・・・・・・・・・・1
 植物油・・・・・・・・・・カップ半分
 レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1
 パセリ（香草として）・・・・大さじ半分
 香草・・・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・適量
 コショウ・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① オユコはゆでておく。ニンジンはゆでた後に適当に切っておく。ピーナツは煎るか炒めておく。
- ② ミキサーでピーナツを良くつぶして、卵と植物油半分を加え、凝結するまで中程度の回転速度でミキサーで良く混ぜる。
- ③ 塩、コショウ、レモン汁を加えて、残りの植物油を少しずつ注ぎながら混ぜる。
- ④ パセリや他の香草を加えて混ぜる。
- ⑤ このピーナツのマヨネーズを冷めたオユコとニンジンにかける。

◆参考

普通のマヨネーズを利用しても良いかも知れない。

〈オユコのサラダ（温）〉

◆材料

オユコ（中）・・・・・・・・・・900グラム
 トマト・・・・・・・・・・1
 ネギ・・・・・・・・・・150グラム
 植物油・・・・・・・・・・大さじ1
 香草・・・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・適量

コショウ・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① オユコをゆでた後、薄くスライスする。
- ② その間に、トマトとネギを細かく切って炒めて、香草、塩そしてコショウを加え混ぜる。
- ③ 炒めものができたら、オユコを加えて温かいうちに食べる。

◆参考

オユコには成分である多糖粘質の為に、ねばりけの強いものと弱いものがある。糸を引くのが嫌な人のためにはスライスしたオユコにレモン汁をかるく混ぜると良い。糸を引かなくなる。

〈オユコのサラダ（冷）〉

◆材料

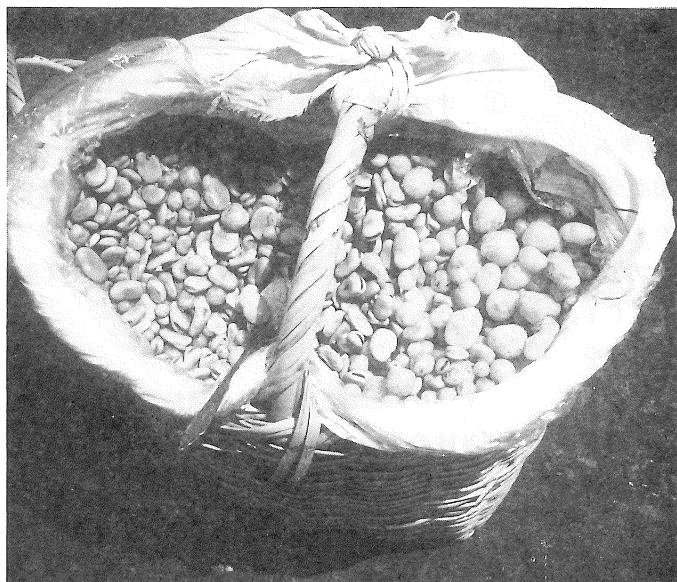
オユコ（中）・・・・・・・・・・900グラム
 トマト・・・・・・・・・・1
 ネギ・・・・・・・・・・150グラム
 香草・・・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・適量
 コショウ・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① オユコをゆでた後、スライスし、冷ます。
- ② トマトとネギを細かく切る。
- ③ オユコ、トマトそしてネギを混ぜ、香草、塩、コショウを加え混ぜる。

◆参考

ここでも、糸を引くのが嫌な人のためにはスライスしたオユコにレモン汁をかるく混ぜると良い。糸を引かなくなります。しかし、日本人にはこのねばりけが受けるかも知れません。ねばりけのあるこの冷えたサラダは私の好物です。



▲オヨコとソラマメのおやつ

〈オヨコのチップ〉

◆材料

オヨコ・・・・・・・・・・500グラム
小麦粉・・・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・・・適量
ニンニク・・・・・・・・・・適量
フライ用油・・・・・・・・・・十分量

◆手順

- ① オヨコをスライスし、塩とニンニクを入れた熱湯で15分間ゆでる。
- ② 水気を切ってから、オヨコを小麦粉で包む。
- ③ 表面がこんがりと“黄金色”になるまで揚げる。揚げたら、ペーパータオルで油を切る。

◆参考

これは日本の天ぷらと同じです。現地ではチップをオフエラ (hojuela) と呼ぶ。

〈オヨコの漬物〉

◆材料

オヨコ (小)・・・・500グラム
水・・・・・・・・・・1リットル
酢・・・・・・・・・・カップ4分の1
塩・・・・・・・・・・大さじ1

◆手順

- ① オヨコを丁寧に洗い、酢と塩を入れた水に12時間漬けておく。瓶に入れて蓋をして漬ける。
- ② オヨコを圧力鍋で30分蒸す。
- ③ オヨコを冷ます。

◆参考

漬けた後に再度調理をしますの
で、これは日本の漬物と一寸違
います。現地ではこの料理をイン
クルティド (incurtido) と呼ぶ。

〈オヨコとソラマメのおやつ〉

◆材料

オヨコ・・・・・・・・・・500グラム
ソラマメ・・・・・・・・・・500グラム
香辛料・・・・・・・・・・カップ半分
塩・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① オヨコとソラマメを熱湯でやわらかくなるまでゆでる。
- ② 水気を切ってから、塩を振り掛ける。
- ③ 香辛料を添えて食べる。

◆参考

香辛料の代わりにチーズのふりかけを使っ
ても美味しい。この料理はアンデス地域の
インディヘナが地域の共同行事の時に一般的
に出される。

市街地でもこれを販売しているインディヘ
ナを頻繁にみかける。

アラカチャ

〈アラカチャのクリームスープ〉

◆材料

アラカチャ・・・・・・・・・・300グラム
 ジャガイモ・・・・・・・・・・250グラム
 ニンジン・・・・・・・・・・1
 牛肉汁・・・・・・・・・・2リットル
 バター・・・・・・・・・・50グラム
 牛乳・・・・・・・・・・カップ2
 卵の黄身・・・・・・・・・・2
 パセリ（小）・・・・・・・・・・1
 水・・・・・・・・・・2リットル
 塩・・・・・・・・・・適量
 コショウ・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① 細かく切ったアラカチャを肉汁でやわらかくなるまでゆで、ミキサーでかき混ぜる。そして、うらごしする。
- ② ジャガイモはフレンチフライにしておく。ニンジンは細かく切っておく。
- ③ クリーム状になった①にニンジン、バター、パセリを加えて、ニンジンが柔らかくなるまでゆでる。
- ④ 1カップ半の牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ 再度沸騰したら、卵の黄身と残りの牛乳を少しずつ注ぎながら、良く混ぜ合わせる。
- ⑥ 火を消し、牛乳が分離しないように木製さじで2分間かき混ぜる。
- ⑦ フレンチフライを加えて食べる。

◆参考

フレンチフライがクリームスープの味を引き立たせてくれる。

〈アラカチャのパイ〉

◆材料



◀アラカチャのトルティーヤ

アラカチャ・・・・・・・・・・500グラム
 チーズ・・・・・・・・・・150グラム
 卵の黄身・・・・・・・・・・1
 フライ用油・・・・・・・・・・十分量

◆手順

- ① チーズはおろしておく。
- ② 塩を入れた熱湯で皮をむいたアラカチャをゆでて柔らかくしてから、熱いうちに木槌で叩いて潰すか乳鉢で潰す。
- ③ 卵の黄身を混ぜて柔らかい団子を作る。
- ④ 掌の上でチーズを詰めてからパイを作り、揚げる。

◆参考

これは日本でのコロッケに似ていて、子供のおやつとして良い。現地ではこの様なパイをエンパナダ（empanada）と呼ぶ。

〈アラカチャのトルティーヤ〉

◆材料

アラカチャ・・・・・・・・・・500グラム
 ネギ・・・・・・・・・・1
 チーズ・・・・・・・・・・150グラム
 植物油・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・適量
 コショウ・・・・・・・・・・適量
 フライ用油・・・・・・・・・・十分量

◆手順

- ① チーズはおろしておく。
- ② 塩を入れた熱湯で皮をむいたアラカチャをゆでて柔らかくしてから、熱いうちに木槌で叩いて潰すか乳鉢で潰す。
- ③ その間に、細かく切ったネギに塩とコショウを混ぜながら油で炒める。
- ④ 炒めものにアラカチャとチーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 掌の上でトルティーヤを作り、揚げる。

◆参考

これも日本でのコロッケに似ていて形は普通円形である。子供のおやつとしても良く、私も好きである。トルティーヤ (tortilla) はスペイン風オムレットと言われている。

〈アラカチャのピューレ〉

◆材料

アラカチャ・・・・・・・・・・500グラム
バター・・・・・・・・・・70グラム
牛乳・・・・・・・・・・カップ1
塩・・・・・・・・・・適量

◆手順

- ① 塩を入れた熱湯で皮をむいたアラカチャをゆでて柔らかくしてから、熱いうちに木槌で叩いて潰すか乳鉢で潰す。
- ② 牛乳とバターを加えて良くかき混ぜ、凝結するまで煮る。

◆参考

これはたいへん消化吸収されやすいことから、赤ちゃんや年配の方には理想的な料理である。

〈アラカチャのチップ〉

◆材料

アラカチャ・・・・・・・・・・500グラム
塩・・・・・・・・・・適量



▲アラカチャのチップ

フライ用油・・・・・・・・・・十分量

◆手順

- ① アラカチャの皮をむき、チップ用に切る。
- ② 黄金色になるまで揚げる。
- ③ 塩を振り掛けて食べる。

◆参考

これはフレンチフライと同じ調理方法です。

〈アラカチャのムチネ〉

◆材料

アラカチャ・・・・・・・・・・700グラム
チーズ・・・・・・・・・・200グラム
卵・・・・・・・・・・2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1
レモンの皮・・・・・・・・・・小さじ4分の1
フライ用油・・・・・・・・・・カップ2
蜂蜜 (シロップ) ・・・・・・・・・・カップ2

◆手順

- ① チーズはおろしておく。レモンの皮は細かく切り刻んでおく。
- ② 皮をむいたアラカチャを荒めにおろし、塩、砂糖、卵と良くかき混ぜる。
- ③ ②にチーズとレモンの皮を加え完全にかき混ぜる。
- ④ 油の入ったフライパンを温め、十分に熱くなったら小さなボールにしてあるいは大き

じで塊にして揚げる。

⑤ 黄金色になるまで揚げたら、ペーパータオルで油を切っておく。

⑥ 蜂蜜や甘いシロップをかけて、デザートとして食べる。

◆参考

これも日本でのコロッケに似ているが一寸カリカリしていて、子供のおやつに良い。ムチネ（muchine）はパイやトルティーヤとほとんど同じです。

オカ

〈シロップ漬けのオカ〉

◆材料

オカ・・・・・・・・・・500グラム
黒砂糖・・・・・・・・・・カップ半分
水・・・・・・・・・・カップ半分
シナモン・・・・・・・・・・適量

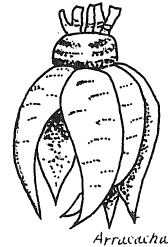
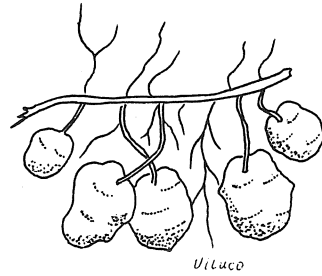
◆手順

- ① オカは10日間日干しにして甘くしたものを使用する。
- ② 極端に柔らかくならない程度に煮てから、スライスに切って瓶に詰め蓋をする。
- ③ その間にシロップを作る。黒砂糖とシナモンを水に混ぜ、シロップが冷水と分離しなくなるまで煮る。
- ④ 熱いシロップをオカの入っている瓶に注ぎ、蓋をする。
- ⑤ 温かいうちに食べる。

◆参考

黒砂糖の代わりに普通の白砂糖でも良い。これは温かいうちに食べてもよいし、常温で冷やして食べても良い。砂糖が多いので日持ちがする。

〈オカとブラックベリーのジャム〉



◆材料

オカ・・・・・・・・・・900グラム
ブラックベリー・・・・・・・・450グラム
砂糖・・・・・・・・・・900グラム
水・・・・・・・・・・1 カップ半

◆手順

- ① オカを熱湯で煮て柔らかくして、上から圧力をかけて潰す。
- ② ブラックベリーをミキサーで良く潰しうらごしする。
- ③ 大きめの鍋にオカの濃いスープ、ブラックベリーのジュースそして砂糖を入れ、良くかき混ぜる。
- ④ 底から返しながらかき混ぜジャム状になるまで煮る。さじでひっくり返すと鍋の底が見える状態になるまで煮ることとされている。
- ⑤ 火を消し、冷まして保存する。

◆参考

ブラックベリーはジュースやジャムに頻繁に利用されている。私もブラックベリーを利用した食材が好きである。