

新 知 故 温

—サツマイモ再発見—

食べるとふとる、胸やけがする、ダサイ、戦争中の食糧、古くさい、地味、ヘルシー。これはNHKが「サツマイモからなにを連想しますか」についてアンケートをとった結果で、あまりよくないイメージが並んでいて、サツマイモに関わる仕事をされ、サツマイモをよく知っている人からみれば巷での認識はこんなものかと、いささかがっかりしますが、最後の「ヘルシー」に救われる感じです。このサツマイモの価値をあらためて認識してもらえるようなNHKの人気番組「ためしてガッテン——サツマイモ再発見——」が平成9年2月26日午後8時から放映されました。多くの方が御覧になられたことと思いますが、以下この放映を再現してみました。

1. サツマイモ博物館

植物学的にみてもっともサツマイモに近いものは、ジャガイモ、サトイモ、アサガオ、ニンジンのうちどれでしょうか——アサガオです。おなじヒルガオ科で、アサガオに似たきれいな花が咲きます。

サツマイモの一番の生産国は、日本、ペルー、中国、インドネシアのうちどこでしょうか——中国です。世界の生産量の8割以上を占めています。

宇宙船の中での食物としてサツマイモは注目されており、その栽培法が検討されていますが、それは、いもだけを置いて育てる、水栽培をする、空中に浮かせたまま、箱の中で、のうちどれでしょうか——水栽培です。米国タスキギ大学での研究では土は無重力状態ではバラバラになってしまいます。いつの日かサツマイモを食べながら宇宙旅行をする日がくるかもしれません。

2. ほんとはヘルシー？サツマイモ

サツマイモ、パセリ、ハウレンソウ、レモンのビタミンC含量を比較しますと、100g中それぞれ30 (mg、以下同)、200、65、90となり、サツマイモはもっとも少ないのですが、1回に食べる量をくらべますとそれぞれ30、10、52、9となり、またサツマイモとハウレンソウを調理したときにはサツマイモは21、ハウレンソウは20.8で、サツマイモが調理後もビタミンCが失われにくいことがわかります。これはハウレンソウでは5分間ゆでるだけで6割が失われるのに対し、サツマイモでは加熱によってでん粉粒がのり状となってビタミンCの流失を防ぐため3割しか損失しないことによります。

サツマイモにはビタミンCのほか老化をふせぐビタミンE、便秘防止に役立つ食物せんい・ヤラビン（切り口からにじみ出る白色の液）、高血圧予防に卓効のあるカリウムを多く含んでいます。サツマイモを食べるとふとるとよく言われますが、これは誤りで、1回に食べる量のカロリーを比較しますと、サツマイモ1本148 (キロカロリー、以下同)、ごはん1杯163、ケーキ1切255、ステーキ1枚598で、いかにサツマイモが低カロリーであるかがわかります。

3. 石焼きいもはなぜおいしい？

石焼きいもはどうしておいしいのでしょうか。家庭でもこのようにおいしい焼きいもをつくることはできないのでしょうか。石焼きいもと、電子レンジでの焼きもとをくらべてみました。

その1：電子レンジの温度を強めると10分で焼きいもが出来上ります。石焼きいもの方はおそれにおくれること20分。焼き上ったいもを女子高校生50人に食べくらべてもらいました

が、全員が石焼きいもの方がおいしいとのことでした。おいしさを決めたのは甘味ですが、甘さをつくるのは酵素ペクターアミラーゼの作用によるもので、65～85℃の間だけ活発に働くために、5分間で温度が上昇するレンジでは入れられたサツマイモがこの温度範囲にあるのは僅かに1分半の間だけで、一方石焼きいもでは9分間もあり、この適温下にある時間差がおいしさを左右する決め手となっていることがわかります。そのうえ、石焼きいもは石の間から水分が蒸発するために一層甘くなっています。

その2：電子レンジでも温度弱で長時間かけて焼けば甘くならないでしょうか。そこで大きないもを選び3.5%の食塩水に一夜浸し、温度弱で30分間かけて焼いてみました。これと石焼きいもとの比較では、50人中29人が石焼きいもに軍配をあげましたが、レンジの方がおいしいとの答えも21人あり、このようにして工夫してレンジで焼けば家庭でも結構おいしい焼きいもがつかれることがわかりました。

4. 甘藷百珍——江戸時代のレシピ

大きな塩の塊の登場です。割ってみると中から焼いもがあらわれました。これは塩蒸し焼、江戸時代のサツマイモ料理の絶品ですが、200年前に出版されたサツマイモ料理集「甘藷百珍」には実に123種類の料理が紹介されていて、いかにサツマイモが江戸の人たちに好まれ、庶民の食物として普及していたかがわかります。そしてそれらの料理は尋常品（ごく普通のもの）、奇品（それよりもよいもの）、妙品（さらによいもの）、絶品（最高のもの）に分けられていて、たとえば落葉いも・いも三杯浸は尋常品、いも衣・まくりいもは奇品、パスいも・ズズヘイいもは妙品、ハンペンいも・ふはふはいもは絶品となっています。

料理の方法は簡単に述べられているだけなので再現はなかなか難しいのですが、二、三例をあげてみますと

尋常品いも三杯浸……細く切った生のサツマイモに三杯酢をかけたもの。似た料理は現在長いもが用いられますが、それよりも腰がある感じです。

奇品いも衣……くり、ぎんなん、たけのこ、ごぼうなどに、おろしたサツマイモと小麦粉を混ぜてしょう油を少々加えた衣をつけて揚げたもので、江戸時代のかき揚げというべきでしょうか。

妙品パスいも……魚、くり、くわい、キンカンその他に“いもの精”でふたをして蒸したのですが、火にかけるといもの精が糊状となって材料を包みます。いもの精はサツマイモを水の中にすりおろし、上水を数回とりかえ下に沈でんしたものを乾燥させたもの、すなわちサツマイモでん粉です。水でこねると固くはなりますが、すぐに形が崩れてダラリとなってしまいます。

絶品ハンペンいも……とうふ、生麴、サツマイモに“いもの精”を入れて蒸し、蒸し上ったところで上にわさびみそをのせます。

現代では、サツマイモは甘味があるためになかなか副食物として利用されにくいのですが、“甘さ”に関心の高かった江戸時代とはいえ、何と工夫をこらした料理をこんなにも創作したのでしょうか。ゲストの皆さんも感銘をうけながら試食していました。

5. 現代サツマイモ料理の基礎知識

ただ何となく料理してしまいがちのサツマイモですが、どのようなところに注意したらおいしく食べられるでしょうか。

サツマイモ入りスープをつくる時のように、煮るときにはかき混ぜないこと、煮立てすぎないで弱火でゆでること。いもの角をとる、いわゆる面取りもよい方法です。

サツマイモのかんり糖をつくる場合、細く切ってそのまま揚げるとまわりだけが固くなってしまいます。1分間ほど湯通ししたのち30分以上冷凍してから（一旦冷やしてから）揚げるとサクサクとおいしく仕上がります。

蒸すときには、なるべく切らずに皮つきのままですと栄養分が逃げることなく、またおいしく食べられます。

きんとんをつくる時のように、色の仕上がりにとくに注意するときには、変色の原因となるヤラピンを多く含んでいる皮に近い部分を厚くむいて取り除きます。またレモン汁・オレンジジュースを入れるとつやがよくなります。

6. 珍しいサツマイモ紹介とおいしいおいもの選びかた

おいしい料理をつくるには、まずおいしいサツマイモを手に入れることです。東京浅草の川小商店社長齋藤興平さんの指導により出場者全員がサツマイモの種類と、おいしいサツマイモの選びかたについて勉強しました。

その1：サツマイモの種類は世界で3,000種以上あります。会場にはそのうち日本で広くつくられているもの、とくに珍しいもの、が展示されていました。

白い皮のシモン1号は茎ばかり育っていてもなかなかつき難いのですが、ビタミンEを多く含んでいて薬として用いられます。

アヤマラサキはアントシアンを多く含み、肉の色が濃い紫色で色素の原料となります。

ベニハヤトは肉色が橙色でカロチンを多く含んでおり、菓子製造などに用いられます。

みんなに喜ばれる焼いもには関東ではベニアズマが、関西から南では高系14号が用いられ、大学いもには高系14号が、蒸切り干には茨城県産のタマユタカが多く使われています。

その2：市場に多く出廻っているおいもの良し悪しの見わけかたですが、ベニアズマは

濃い赤紫色で形のよいものが良品です。しかし曲っているものも見かけが悪いで味は変わりません。それから毛根の生えている穴の浅いものがよく、深いものはセンチュウに寄生されているおそれがあります。

高系14号では色・形がよいほかに表面に網目を生じているのがよく、これは完熟している証拠です。

その3：買うとき、保存するときに注意することとしては、ラップをかけるのはよくありません。いもが窒息して早く傷んでしまいます。スーパーなどでラップをかけたものを買ったときにはすぐに取り除くことですが、保存するときには通気性のある新聞紙で包みます。冷蔵庫に入れるのもよくありません。サツマイモの貯蔵適温は12～13℃くらいで、冷蔵庫の中はこれより低く、8℃くらいで、いもが早く傷んでしまいます。

立川志の輔さん、山本志保アナウンサーの軽妙な司会によって、サツマイモについてあらためていろいろ勉強した45分間でした。最後に、出席されたゲストの小論文から。

森 光子さん 「温故知新」。江戸時代に私たちの先祖が工夫して数多くのおいしいサツマイモ料理をつくられたことに深い感銘を受けます。

堀内孝雄さん 「サツマイモのようになってみたい」。サツマイモにあこがれます。おいしくてヘルシーだから。そのような味のあの人になりたい。

山瀬まみさん 「目指せ1,500本」。森さんがいつも若々しく美しいのは、舞台のけいこのとき、また本番で36年にわたりあわせて1,500本以上もサツマイモを食べられたことも大きいと思います。これからは栄養を考えながら食べたい。そして森さんのように美しくなって頑張りたいと思います。（編集部）