

料理

紫サツマイモの西洋料理

ロハスダイニング 主宰 若林 昌英

いもの肉色まで紫でβカロチン、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、マグネシウムが多く含まれる紫サツマイモ（以下、「紫イモ」という。）。中でも、アントシアニンを多く含み、このアントシアニンが美しい紫色を発している。ポリフェノールの一種で老化防止、生活習慣病予防の他、目や肝臓機能に効果がある。

一方で、紫イモのアントシアニン色素は調理中pHにより色調が不安定で酸性条件下で赤色に偏り、アルカリ条件下では青色に偏る。これは調理中、紫イモの素材に柑橘類果汁や酢を加えると赤く変色し、メレンゲなどの卵白を加えると青く変色する。また、澱粉質が多いことから加熱調理後は腐敗が早いので保存方法への注意(脱酸素)が必要である。

今回は紫イモの前菜、スープ、主菜、デザート各レシピを紹介する。

1. グリル野菜・カボチャと紫イモのピューレ添え



材料：4人分

紫イモペースト：100g
カボチャペースト：100g
豆乳：100cc
人参：中型1本
オクラ：4本
パプリカ：赤、黄色各1個
さやインゲン：4本
トマト：中型1個
エリンギ：小型4個
粉末コンソメスープの素適量
塩・胡椒・オリーブオイル

作り方

- ①紫イモ、カボチャは蒸かして潰しペースト状にして、それぞれを片手鍋に用意する。
- ②豆乳を50ccずつ加え伸ばしながら加熱し

て、粉末コンソメスープの素を適量加える。

好みで胡椒を加え、ピューレ状になったら火を止めて保温しておく。

③季節の野菜を火の通りにくい人参、オクラ、インゲンからフライパンで炒め、数分したらパプリカ、エリンギを加え、塩胡椒で味を調える。仕上げにオリーブオイルをかけ回す。

④汁の出るトマトは四等分にして別に炒め、塩胡椒で味を調える。

⑤皿にカボチャのピューレを大匙2程度盛りつける。

⑥写真のように、色合いのバランスを楽しみながら盛りつける。

⑦野菜の上から紫イモピューレを大匙2程度垂らすように盛りつける。

写真の鶯色の粉末はインゲンパウダー、左の花はブーゲンビリア。

グリル野菜の材料は、季節により素材の変化が楽しめる。通年入手出来るカボチャと紫イモをピューレにして、季節に合った野菜の味わいや色、香りを楽しむ前菜である。使用素材に市販コンソメスープの素(内容による)以外、動物性食品、コレステロールを含まない。

2. 紫イモのコンソメスープ



材料：4人分

紫イモペースト：400g

豆乳：400cc

粉末コンソメスープの素
(メーカー記述の4人分)

塩、胡椒：適量

作り方

①紫イモを蒸かして潰し、ペースト状にする。

②深めの鍋に入れ、豆乳400ccを加え伸ばしながら加熱する。

③湯気が上がり緩くなってきたら塩胡椒、粉末コンソメスープの素(メーカー推奨記述の4人分)を加える。

④鍋底が焦げ付きやすいので、木べらで鍋底をかき回しながら沸点まで加熱する。

⑤スープ皿に盛りつける。写真の花はブーゲンビリア。

夏場は、冷やしてから更に上から豆乳をかけて混ぜると美しいグラデーションを楽しめる。アントシアニン、カリウムを沢山摂取出来、疲労回復や生活習慣病予防の他、子供やお年寄りの健康増進に寄与出来る料理といえる。

コンソメスープは通常、レストランではそれぞれ自家製で作るが、紫イモの場合、

野菜コンソメを推奨したい。コンソメとはフランス語の“浪費”という意味、レストランで最も材料を浪費し、併せてその店の味を決める料理である。現在では家庭でも手軽にコンソメスープの素が手に入る。それぞれに、ビーフコンソメ、チキンコンソメ、野菜コンソメなど、素材に合わせたものがある。紫イモが素材でかつ、豆乳で伸ばすので野菜コンソメスープの素が推奨されることは、理にかなう話しである。素材に市販コンソメスープの素（内容による）以外、動物性食品、コレステロールを含まない。

3. インゲン風味のショートパスタ紫イモピューレ添え

（インゲンパウダーが入手困難なときは、ほうれん草パスタで代用可能）



材料：4人分

紫イモペースト：200g

豆乳：100cc

セロリ：茎の部分1本

パプリカ：赤、黄色各1個

さやインゲン：8本

ショートパスタ：300g

（インゲンパウダー：適量）

粉末コンソメスープの素適量

塩、胡椒、オリーブオイル

作り方

- ①紫イモを蒸かして潰しペースト状にし、片手鍋に用意する。
- ②豆乳100ccを加え伸ばしながら加熱し、粉末コンソメスープの素を適量加える。好みに胡椒を加え、ピューレ状になったら火を止めて保温しておく。
- ③セロリ、パプリカ、さやインゲン、を1cmの小口切りに切りそろえる。
- ④ショートパスタをたっぷりの湯（2リットル程度）に塩大匙2程度加え7～8分茹でる（市販のパスタの茹で時間の目安を参照）
- ⑤③で切りそろえた野菜をオリーブオイルで炒め、塩胡椒で味を調える。
- ⑥茹で上がったショートパスタの湯を切り、インゲンパウダー、オリーブオイルをまんべんなく絡ませる（市販のほうれん草パスタ使用の時はオリーブオイルのみ）。
- ⑦パスタ皿の中央に紫イモピューレを4等分になるように平たく塗りつけるように盛る。
- ⑧紫イモピューレが見えるようにショートパスタを一文字（写真参照）に盛りつける。
- ⑨炒めた季節の野菜を4等分になるように彩り良く飾り盛りする。
- ⑩インゲンパウダーをショートパスタの盛りつけに対角線を引くように振りかける。

紹介例では、レストランの料理としてショートパスタにインゲンパウダーを絡め、飾り付けしている。最近では市販のほうれん草パスタや、人参、ほうれん草を使っ

た三色パスタなど手軽なものが入手出来る。大切なことは、季節の野菜、旬の味を理解することである。たとえば上記の炒め野菜、夏場は茄子、オクラ、トマトなどが連想出来る。

これに通年入手（収穫）出来る紫イモと組み合わせることが、自然の野菜の彩りの美しさであり、健康にも良く、自然への負荷が少ない食生活といえる。その意味でも、南北に長い日本ではいも類は一年中入手可能である。彩り鮮やかな紫イモを料理に取り入れることは食欲増進、演出効果にも期待が持てると言える。素材に市販コンソメスープの素（内容による）以外、動物性食品、コレステロールを含まない。

4. 紫イモとカボチャのゼリー寄せ



材料： 4 人分

紫イモ：200g

カボチャ：200g

生クリーム：200cc

砂糖：90g

粉ゼラチン：10g

作り方

- ①紫イモ、カボチャを蒸かして潰しペースト状にし、別々のボールに入れておく。
- ②生クリーム（市販の乳脂肪40～45％）に

砂糖30g加え、泡立て器でホイップしておく。

- ③紫イモ、カボチャそれぞれのボールに砂糖30g、②でホイップした生クリームを紫イモに半分、カボチャには4分の1量加え、よく混ぜる。残りの生クリームは飾り付けように残しておく。
- ④粉ゼラチンに100cc程度のぬるま湯を加え、溶解するまで匙で攪拌する。
- ⑤③で作った紫イモ、カボチャそれぞれにゼラチン液を半量ずつ加える。
- ⑥市販の絞り袋に紫イモ、カボチャ、残りの生クリームそれぞれを押し込む。（口金は好みである。袋の先を切るだけでも利用出来る。）
- ⑦写真はストライプ、4等分になるように紫イモ、カボチャを絞り出し、ゼラチンで凝固するまで冷却する。冷蔵で1時間、冷凍で20分が目安。
- ⑧残りの生クリームを好みで飾り絞りする。

古くから世界各地でイモやカボチャは、菓子として愛用されてきた。それは澱粉を多く含み、ミネラル分も豊富なため、飢えや貧困を救う食べ物でもあった。

調理技術には、先人の知恵や苦勞の歴史が沢山刻まれている。その中でもいも類は、特筆して良いほど古くから人間に親しまれてきた食べ物である。文化の歴史には必ず「食」が有り、それが現代に伝わる「食文化」である。調理例のスイーツは、現代の嗜好とデザインに進化している。先人への敬意がスイーツには表現される。素材の生クリームは動物性食品に分類され、コレステロールを含む。

紫サツマイモの調理に関する執筆依頼をお受けして、料理研究家としての視点で寄稿させて頂いた。今回、西洋料理を取り上げたのは、私が西洋料理専攻であることに加え、西洋料理技術が紫サツマイモに与える可能性の広さがあった。サツマイモ類の中でも糖度が低く、ミネラルが豊富、言い換えれば加工に向いている食材なのである。素材の味を活かすものは味を変えることは難しい食材なのに対し、紫サツマイモは素材の味を変えることが出来る、言い換えれば可能性の期待が持てる食材といえる。更に、注目したのはアントニン色素の不安定さ、この不安定に多くの料理に携わる人々が苦勞されてきた。逆手にとると、この不安定さは素材の色調変化を活用出来ると言う西洋料理文化の技術の応用とな

る。

手前の五つのタップナード（剣型）の付け合わせ、中央の紫は自然発色の紫イモ、左にレモン果汁を少量、多量に加えたもの、右にメレンゲ（攪拌した卵白）を少量、多量に加えたものを並べてみた。紫イモのアントシアニン色素は、酸性条件下で赤色を発し、アルカリ性条件下で青色を発することが実証出来る。食品の持つ自然なpHによって、色調の変化にこれだけ期待の持てる作物はあまり見あたらない。具体的には、スープなど、素材そのものが食材となるものは、わずかに酸性に偏らせ、赤色に傾くことで食欲をそそる、一方、ピューレやスイーツの装飾など嗜好要素にはメレンゲと合わせ、青色を取り入れるなど、色素の不安定さを「変幻自在」に活用する期待が出来る食材と言える。

また、pH調節以外に、エマルジョン（攪拌融合）による色調の変化も顕著である。左下の写真はテリーヌ（ゼリー寄せ）の付け合わせ、紫色のものは生クリームに40%程度の紫イモペーストを加えたもので、更にそこにレモン果汁を少量加えると赤紫色を発する。また左右に引かれたスライプはホイップした生クリームに10%程度の紫イモペーストを混ぜたもので、美しい藤色を発する。

食品添加物が数多く流通する現代において、着色剤、発色剤の活用は安全性や経済効果への課題でもある。この紫サツマイモの色素の柔軟性は、こうした色調という食の嗜好要素にも安全な期待が持てると言えると考える。

文明の発達と共に食の安全性への懸念が深まる今日において、いも類は安全性の期



待が高い食材と言える。また、根菜類であることから、天候、自然災害に強いことから、古くから西洋の料理人に親しまれてきた食材である。素材の味の追求から素材の持つ可能性に期待を持つのは未来志向の食文化理論と言えるであろう。だとすれば、紫サツマイモの持つ可能性は未来の食文化の一翼を担う食材として位置付けられるかもしれない。

若林 昌英

LOHAS DINING chefwaka

〒110-0016 東京都台東区台東2-26-8若林
ハイム305

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0008 沖縄県宮古島市平良荷川取
336-1-203

Mail: 東京8sh8e7@bma.biglobe.ne.jp

Mail: 宮古島 lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp

TEL/fax : 0980-79-0694