

料理

サツマイモの西洋料理

—高温短時間加熱で甘味を抑制した主菜・具材・おやつ・デザート—

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

「栗より甘い」「ホクホク」「石焼き」など、日本人なら誰でも馴染み深い響きだと思う。

サツマイモは遠赤外線による長時間加熱で、澱粉が糖化し、素材の持つ成分を最大限に変化させることの出来る優れた食品でもある。一方、日本のサツマイモ料理を調べると素材の素の味（^す閾値^{いきち}）での料理にはあまり利用されていない。これはサツマイモとは加熱による澱粉の糖化とホクホクとした食感が美味しいとされてきたからだと考えられる。石焼きいもやサツマイモ天ぷら、大学いも、スイートポテトなど、素材のうま味（甘味）を最大限に引き出す日本人ならではの繊細な食べ方は広く普及した。

しかし、甘さが大切にされてきたゆえ、料理の主菜や具材としての利用はあまり普及していない。人が美味しいと感じる仕組みは、その食べ物がどのような味なのかという情報が、臭覚・視覚・調理によっては聴覚から脳に伝達され味覚情報が脳内で一致すると「美味しい」となる。つまり、先ずは記憶や先入観、価値観から食べ物を無意識に判断し、その後口に入った味、歯ごたえ、のどごしなどを融合して人は「美味しい」を感じているのだ。ただ、これには意表を突かれた驚きからくる美味しさもあ

る。また、食事として考えた場合、甘みだけの食事はほとんどの人は苦痛でもある。

これらを踏まえ、サツマイモの西洋料理として主菜・具材・おやつ・デザートを考案してみた。これまでのサツマイモの調理法との大きな違いは加熱方法にある。高温短時間加熱で調理したサツマイモは、当然澱粉の糖化が抑制され、甘みよりも素材の^す素の味を楽しむ料理が出来た。菓子やデザートは、甘みが要求されるので砂糖を加えた。サツマイモ料理の意表を突かれる驚きをいくつか紹介したい。食の世界では良い意味での「裏切られる」はささやかな幸せを感じるものだ。

サツマイモのフライドポテト



材料： 4人分見当の一皿盛り

サツマイモ：250～300gの太めのもの 1個

サラダオイル：500～800cc

塩胡椒：適量（市販のスパイスソルトで代用可能）

作り方

- ①サツマイモの両端を切り落とし、皮ごと5 mm幅にスライスして、更に5 mm角の拍子木切りにする。
- ②油鍋にサラダオイルを入れ、180℃の高温に熱し（目安は拍子木切りしたいものを投入してすぐに浮き上がるくらい）、鍋が小さいときは2～3回に分けて2分程度揚げる。参考写真のように周りがきつね色になったら取り出す。
- ③揚げバットに取り、油が切れたら塩胡椒をまんべんなく振りかける。
- ④皿に和紙やキッチンペーパーなど吸収の良い紙を敷いて盛りつける。

衣を付けて揚げるサツマイモ天ぷらやかき揚げは温度の低い衣が熱媒体となり、遠赤外線加熱の原理で甘さが増してホクホクに仕上がる。対極にこのサツマイモのフライドポテトは直接高温の油で揚げるため澱粉の糖化を抑制し素材素のままの味わいと、カリッとした歯ごたえが楽しめる。甘いという先入観を覆す一品。塩胡椒を利かせて酒のつまみにすればサツマイモの可能性に話しの花が咲くことでしょう。

サツマイモのカレーパスタ



材料：4人分

サツマイモ：250～300gの太めのもの1個
玉ネギ：小1個
オリーブオイル：大匙3
市販の固形カレールウ：80g（1／2箱）
スパゲッティ（1.8mm）：300g

作り方

- ①サツマイモの両端を切り落とし皮ごと2～3cmの角切りにする。
- ②玉ネギは好みで細切れかみじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブ油大匙3杯入れ強火でサツマイモを揚げ炒めにし、焦げ色が付いたら②の玉ネギを加え塩胡椒で味を調える。
- ④火を止め水500ccを入れ、市販のカレールウ80gを加えてから弱火を付けて煮溶かす。
＊レトルトカレーも代用可能。この場合、2パックを加えて弱火で煮る。
- ⑤鍋に2～3ℓの水に大匙2杯の塩を加え、沸騰したら300gのパスタを投入。8分程度茹でる（市販のパスタの表示茹で時間目安を参照）。
- ⑥パスタを^{ざる}で湯切りし、ボウルに移しオリーブオイル適量を絡めてからパスタ皿

に四等分に盛りつけ、カレーソースをよく温めてからかける。

サツマイモのカレーソースはお好みで人参やキノコなどを加えても良いし、レトルトカレーならビーフ、チキンなど好みのものが選べる。あくまでも主役はサツマイモ、強火でしっかりと炒めて表面の澱粉をカリッとさせる。サツマイモの持つ素の味を楽しみたい。主食は米でも勿論良いが、サツマイモのほのかな甘みと塩味の利いたパスタとのハーモニーを味わいたい一品である。

サツマイモのスフレ



材料：スフレカップ12個

カップの目安は2オンス程度又は、
卵1個程度の容量

サツマイモ：150g

卵L玉3個約：180g

砂糖：90g

生クリーム：50cc

バター：30g

小麦粉：80g

作り方

①サツマイモを蒸かして皮をむき、潰してマッシュポテトにする。

②生クリーム50ccを加えてペースト状に

しておく。

③卵L玉3個に砂糖90g加えてホイッパーでムース状になるまで攪拌する（電動ハンドミキサーを利用する場合、メレンゲ用・生クリーム用の刃を使う）。

④バター30gを片手鍋に入れて火にかける。きつね色になるまで焦がしてから氷水で室温程度まで急速冷却しておく。

⑤③のムース状の卵に焦がしバターを加えゴムべらでよく混ぜ、小麦粉80gを加えダマが無くなるまで中央から丁寧に混ぜる（小麦粉を投入後はホイッパーは厳禁）。

⑥②で作ったサツマイモのペーストを加え混ぜ合わせる。

⑦スフレカップの8分目まで流し入れる。

⑧160℃のオーブンで20分焼いて出来上がり。

スフレとはフランス語の「膨らます」という意味。卵を攪拌して得た微細な気泡が加熱で膨張する力を利用して生地を膨らますフランス料理の技法。生地作りの時、サツマイモペーストが重いので一旦生地がしぼむが、小麦粉、卵それぞれの膨らむ力が補いふっくらと焼き上がる。スフレカップはさまざまなデザインが選べるし、耐熱紙のものならマフィンカップがデザインや色合い豊富に出回っている。ふっくらとスポンジケーキのようなサツマイモも美味しさはひとしおである。

サツマイモのムースケーキ



材料：4人分

粉ゼラチン：5 g

サツマイモ：100 g

生クリーム（乳脂肪分45～47%）：200cc

砂糖：40 g

サツマイモの皮：適量

作り方

- ①ゼラチン5 gを片手鍋に入れ100ccの水を加えておく
- ②サツマイモを蒸かして皮をむき、100 g計量し潰してから10 gの砂糖を加えよく混ぜる。
- ③クリーム200ccに30 gの砂糖を加え7分立てまでホイップする。
- ④②のサツマイモペーストにホイップした生クリームの半量を合わせよく混ぜる。残りは絞り袋に入れてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤①のゲル化したゼラチンを火にかけ、溶けるまで加熱する。
- ⑥サツマイモ・生クリーム・ゼラチン液すべてを合わせホイッパーでよく混ぜる。
*ゼラチン液は冷めてくるとみるみる固まるので手際よく作業する。
- ⑦ワイングラスに4等分に流し込み、冷蔵庫で1時間程度冷し固める。

⑧トッピングのチュイル（飾り菓子）は剥いたサツマイモの皮をキッチンハサミなどで好みのかたちカットしてオーブンペーパーで挟む。重りを乗せ100℃のオーブンで20分焼いて準備しておく。

⑨冷蔵庫で冷やした⑦のワイングラスに残りのホイップクリームを飾り絞りする。

⑩⑧のサツマイモの皮で作ったチュイルを真ん中に刺すように飾り付ける。

参考写真ではワイングラスを利用したが、ロックグラス、普通のゴブレット（コップ）でも良い。但し、透明なものを選び中が見えるようなお洒落な出来映えにしたい。サツマイモペーストを作るとき、少量のブランデーを加えても芳醇な味わいが楽しめる。お洒落な味わいと見た目にも美しいサツマイモのムースケーキ、皮で作った飾りが強烈にサツマイモを主張している。ちょっと贅沢なデザートに試していただきたい逸品である。

エネルギー効率は米や小麦の3分の1程度、満腹感を与えながらカロリー摂取量は少ないという特徴のサツマイモは、現代人のヘルシー嗜好にも良さそうだ。

サツマイモ澱粉は消化されやすい α 澱粉のほか、人間の体内消化酵素では分解出来ない分枝鎖状の β 澱粉1～2割程度含んでいる。この β 澱粉が人間の体内で不消化食物繊維として腸内を刺激していると考えられ、また現代人の食生活のコレステロール値を下げる等の体内清掃作用も容易に連想できる。

遠赤外線による長時間加熱で澱粉を糖化する酵素が働き甘くなり、高温短時間調理



高温短時間加熱で甘みを抑制する調理法

では甘さが抑えられサツマイモ素材そのものを具材・主菜として楽しむことが出来る。そのうえ低カロリー、体内浄化作用にも期待が持てるサツマイモは食の欧米化、メタボリックと言った飽食を見直す救世主的な作物としても見直すことができそうだ。

根菜類としては水分量約68%と比較的型

崩れしないことから、角切りや拍子木切りなどの加工が容易である一方、加熱によってマッシュポテトやペーストにも加工しやすく出来映えも滑らかである。

日本では、いもを食べると太ると言われた時代があったそうだ。それほどに食料が貴重だったのか、少ないカロリーながら満腹感が得られてそのように思わせたのかは定かではないが、食べ物に不自由なく、生活習慣を見直す人が多い今日、健康と美容のためにもサツマイモの料理は和食・洋食を問わず是非活用していただきたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0008

沖縄県宮古島市平良字荷川取336-1-203

Tel/fax0980-79-0694

Mail : lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp