

賄いが生み出した サツマイモの偶然料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

「いも類振興情報」の料理レシピを研究するようになり、どうしてもとりまとめておきたいことがあった。料理研究とは、文字どおり研究食材を用意して研究すること。当然ながら残渣も大量に発生する。わが厨房には常にサツマイモの残渣があり、まかな賄いにはたびたび登場する。賄いとは、店の商品にできない食材の部位や規格外品を使って従業員の食事をまかなうこと、しかしそれだけ、仕事の丁寧さ、味の本質が試される料理人が最も緊張する料理でもある。

私の場合、主宰自らが従業員の賄いを作ると決めている。そんなわが厨房のエピソードが、数々のサツマイモ料理考案に繋がった。料理の世界には、賄いの産物がメニューとして完成品に仕上がる偶然はよくある。そのような偶然の一品目が「サツマイモのきんぴら」である。

サツマイモのきんぴら

東京の下町で生まれ育った私の職業は西洋料理研究家であるが、日本料理、特に江戸っ子の家庭料理が大好きだ。つかの間の賄いという休憩時間は、プライベートな気分になれる食事もとりたいくなる。きんぴらごぼうを従業員に振舞おうと思ったとき、厨房に牛蒡ごぼうが無かった。目の前には研究素

材のサツマイモがごろりと転がっていて思わず手が伸びた。



材料：4人分

サツマイモ	300 g 程度の中型1個
人参	200 g 程度の中型1個
胡麻油	大匙3杯
醤油	大匙2杯
塩胡椒	適量

小松菜の若菜 適量（小松菜の根付を切ると、中央に小さな若葉が取れる。お浸しなどを作るときは、捨てずに水に差しておけば数日間使える）。

作り方

- ①サツマイモは皮ごと、人参は皮を剥いて2～3 mmにスライスして更に細切りにする。長さは4～5 cm（市販のスライサーを使うときは千切り用の刃を使う）。

- ②フライパンに胡麻油大匙2杯を入れ、強火で煙が出るまで加熱する。
- ③①の細切りにしたサツマイモと人参をフライパンに投入し、塩胡椒を適量加える。
- ④強火で2分程度炒めて、サツマイモを一本味見する、芯まで熱が伝わっていれば良い。
- ⑤醤油を大匙2杯加え、鍋肌から胡麻油大匙1杯をかけまわし、火を止める。
- ⑥器に盛り付け、小松菜の若葉を飾りつけて出来上がり。小松菜が無いときは青ネギの小口切りや大葉を添えても良い。鮮やかな緑を添えたい。

調理文献を調べると、きんぴらとは「細切りにした根菜を砂糖と醤油で甘辛く炒めた日本食。一般的には牛蒡と人参を具材とするが、地域によって蓮根や切干大根を使うものもある」との記述があった。またきんぴらという名詞は諸説あるが、料理の視点で歴史を辿ると・・・江戸時代、坂田金時^{たど}なる力持ちの男が実在し、いわゆる金太郎のモデルになったという伝説もあるが定かではない。しかし金時豆^{きんときまめ}の名は坂田金時^{さかたのきん}が由来で息子の坂田金平が「きんぴら牛蒡」の名前の由来として今に伝えられている。江戸期には牛蒡は力強い食品という印象で滋養強壮効果のある食材として庶民の信仰があったという俗説も見つけた。

根菜類を細切りにして甘辛く炒めた料理は江戸期から惣菜として伝わる日本の代表的な庶民の食文化。西洋料理を生業とすれば賄いに和食も食べたくなる。そんな一品として牛蒡が無かった偶然が、サツマイモのきんぴらを考案させた。サツマイモにほのかな甘みが残るので、味付けは醤油と塩胡椒だけでよい。実際、この日の賄いはサ

ツマイモきんぴらだけでご飯を2杯美味しくいただけた。ヘルシー志向にも、たくさん作って、夜は酒のつまみにも、おもてなし料理にも、ご満悦な逸品である。

サツマイモのポトフ



材料：4人分

サツマイモ	300g程度2個
人参	200g程度2本
白菜	1/4割り一個
鶏胸肉	500～600g
市販コンソメスープ	10g
塩胡椒	適量

作り方

- ①サツマイモは両端を切り落とし、四等分に輪切りにし、更に半分に切り半月状にする。
- ②人参は皮を剥き2cmの角切りにする。
- ③白菜は根付を切り落とし、5cmのざく切りにしてよく洗う。根付に土が残らないように確認する。
- ④鶏胸肉は縦横切断し、四等分に切る。一枚の胸肉が大きいときは半月状のサツマイモよりやや大きめに切る。鶏肉は煮込むと蛋白質が凝固して一回り小さくなる。

⑤深さのある大きな鍋にサツマイモ、人参、鶏胸肉の順に入れ水2ℓ程度加えて強火にかける。

⑥沸騰してきたら灰汁が浮いてくるので丁寧に取る。

⑦灰汁を取り切ったら弱火にし、市販コンソメスープの素10gを加え蓋をして一時間程度煮込む。コンソメスープの素は、市販品の使用量の解説を参考にする。味見をして好みの^{いきち}閾値で楽しんでいただきたい。

⑧一時間程度煮込んだらざく切りにした白菜を投入し、再び蓋をして強火で5分程度煮み出来上がり。

ポトフとはフランス語の「火にかけた鍋」[Pot-au-feu]の意味。肉類や野菜類を長時間かけて煮込むフランスの家庭や賄いの定番料理である。日本人が好きなうま味をサツマイモ、人参、鶏肉、白菜それぞれが醸し出してくれる。サツマイモの甘さは見事に天然のうま味調味料の役目を果たしスープの味を調えた。仕上がったポトフのサツマイモは、まるでジャガイモのような味わいである。「ポット・オー・フー」がポトフという和製語として派生した料理は、カレーライスのように日本独自の料理として誇れるかもしれない。

サツマイモのフィナンシェ風焼き菓子

材料：フィナンシェ金型20個分

サツマイモ	150g
グラニュー糖	150g
生クリーム	50cc
鶏卵	200g（M玉4個）
薄力粉	60g
バター	200g（下記の総量）

（金型用20g・焦がしバター180g）



作り方

①②③④それぞれの工程で別々の鍋、ボウルで下準備をする。

①バター200gを片手鍋に入れ火にかけ、溶かしバターにして20g程度、型塗り用にとる。残りの180gを、火にかけたままホイッパーで攪拌しながら茶色く焦げるまで熱する。

②大きめのボウルに氷水を用意して、①の焦がしバターをひと肌程度まで冷却する。

③鶏卵はぬるま湯に湯煎しながらポマード状になるまでホイッパーで攪拌する。目安はホイップクリームの七分立て程度、すくって角が立つくらい。

*以下の工程から④のボウルに加えていく工程となる。

④サツマイモ150gを蒸かしてマッシュにし、グラニュー糖150gとホイッパーで混ぜ合わせる。

⑤④のボウルに生クリーム50ccを加えよく混ぜ、③のポマード状の卵を加え混ぜ合わせる。

⑥薄力粉60gを加え、ゴムベラでゆっくり

ダマが出来ないように混ぜ合わせる。

⑦②で冷却した焦がしバターを加え、エマルジョン（水分と油分が結合）になるまでゴムベラで混ぜる。

⑧①で用意した溶かしバターを金型に刷毛で薄く塗る。離型層を構成しておく。

⑨⑦で出来た生地を絞り袋に入れ（匙2本で掬い入れても良い）金型に20個均等に絞る。

⑩170℃のオーブンで20分焼く。

⑪軍手をして焼きあがった金型から外し、網に乗せ20分程度冷却して出来上がり。

サツマイモ料理を研究していて何時も頭を悩ませるのが切れ端や使い残し、蒸かしてペーストにしたイモはお菓子の材料にしやすい。遊び心でフィナンシェ風の焼き菓子にしてみたら笑顔の花が咲く美味しさだった。これを賄いと位置付けるのは少々忍びないが、残り物を賄った偶然の美味しさなのでここはあえて「賄いが生み出したサツマイモの偶然料理」とさせていだいた。

フィナンシェとはフランス語の財界人・富豪[financier]の意。本来、粉末のアーモンド、アーモンドプードルを用い、鶏卵は卵白のみを使用する。その昔、フランスの王侯貴族にのみ食された最高級焼き菓子のひとつ。現在では、菓子道具店などで、テフロン加工したフィナンシェ金型が市販されていて手軽に入手できる。金塊（インゴット）をイメージしたデザインの金型で焼き上げたサツマイモのフィナンシェ風焼き菓子は、イモに高貴な夢を与える一品だ。

サツマイモキューブアイスクリーム

材料：5～6人分

サツマイモ	200 g 程度
バニラアイスクリーム	900cc
ブレンダー	20cc



作り方

- ①サツマイモは蒸かして皮ごと1 cm角のキューブ状に切り、冷ましておく。
- ②大きめのボウルに氷を敷き詰め、粗塩をふりかけてから一回り小さいボウルを上に乗せる。乗せたボウルに重石をして氷を敷き詰めたボウルに氷水を注ぎ、上下のボウル全体が冷却できる状態にする（冷凍庫で調理するような環境を作る）。
- ③②の一回り小さいボウルから重石を取り、バニラアイスクリームを900ccほぐしながら入れる。
- ④①のキューブ状のサツマイモを加え、更にブレンダー20ccを加え木べらでよく混ぜる。
- ⑤好みの容器に移し、（カップに小分けしても良い）冷凍庫で2～3時間寝かす。
- ⑥大きめの匙でデザート皿に盛り付け出来上がり。

私が賄いに使ったサツマイモ料理で、最も遊び心のある料理だった。アイスクリームのなめらかな口当たりの中に、シャー

ベット状に凍ったサツマイモのキューブが食感的にも楽しい。凍らせたサツマイモだけなら美味しいとは考えにくい、エレガントな味わいと融合すると見事に高級デザートに変貌する。その後、お店のコース料理で、お客様のデザートとして大変喜ばれた。当然私は賄いの産物であることをお伝えし、話の花を添えた。

人類の歴史上、食文化は最も重要な資料のひとつである。どの時代に、どの地域で、どのようなものを食べ、どのように暮らしていたのか、文化を生み出してきた歴史に食は欠かせない。更にいも類は人が食に不自由な時、様々なかたちで人の命をつなぐ食糧として賄われてきた。

賄う「まかなう」とはその場をしのぐ・代用するなどの意味合いもあるが、料理人の世界では従業員の食事を普段から賄い「まかない」という。しかし、どこか神聖で、身の引き締まる思いで調理するのがこの「賄い」である。サツマイモやジャガイモ、タロイモなどのいも類は人類の飢えや貧困を賄ってきたという歴史的資料は数えきれないほどある。私が本店を置く沖縄県宮古島は日本へのサツマイモ伝来の地として知られている。砂川親雲上旨屋（うるかべー

ちんしや）が唐時代の中国から宮古島にサツマイモを伝え、ここ宮古島の人々の飢えを救ったとして「芋ぬ主御嶽」という祠も私の本店の近所にあり、市の文化財にも指定されている。生まれ故郷の東京でも、私の先祖は戦時中から終戦直後、サツマイモを食して命を繋いできたと語り継がれてきた。「賄いが生み出したサツマイモの偶然料理」をまとめたのには、これらの「賄い」という言葉に秘められた、サツマイモが人の命を繋いだ食文化の尊い歴史に敬意を表したい思いからでもある。おもてなし料理に豪華な食事も大切だが、食材は無駄なく使い、料理は残さず食べる。当たり前なようだが、現状はかけ離れた産業構造が窺える。サツマイモを主食にしていた時代には、こんな産業構造は有り得なかったであろうと締めくくりを論じ、今回の執筆を「賄い」させていただいた。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

主宰 若林 昌英

〒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