

ちょっと贅沢な サツマイモの西洋料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

サツマイモの西洋料理研究を手掛けてみて、これほどバリエーション豊富な研究ができることに驚いた。理由はサツマイモという素材が、加熱方法や咀嚼^{そしゃく}の違いによる閾値^{いきち}の変化で、食味を自在に操れるようになってきたからだ。

今回はビストロやトラットリアといった西洋のレストランで供されるちょっと贅沢な前菜、主菜、主食、デザートを紹介したい。

サツマイモと彩り野菜のゼリー寄せ



材料：4～6人分

サツマイモ	100g
胡瓜	半分
赤パプリカ	半分
粉ゼラチン	5 g
市販コンソメスープの素	10g

（市販品の推奨使用量参照）

作り方

- ①サツマイモは、良く洗って皮ごと5mmのキューブにカットする。
- ②胡瓜、赤パプリカを、①のサツマイモと同じ大きさのキューブ状にカットする。
- ③片手鍋に水250ccを入れ、沸騰したらコンソメスープの素10gと①のサツマイモのキューブを投入し2～3分茹でる。
- ④火を止め、粉ゼラチン5gを加え予熱で煮溶かす。
- ⑤ゼラチンが完全に溶けているのを確認してから、②の胡瓜と赤パプリカを加える。
- ⑥大きめのボウルに氷水を用意して、調理した鍋を浮かべてかき混ぜながら冷ます。
- ⑦ゼラチンの凝固が始まりとろみが出てきたら、ワイングラスや抜型に均等に流し込む。
- ⑧冷蔵庫で1時間冷やして出来上がり。

ゼリー寄せの前菜は、フランス料理のコース料理でアミューズ（つきだし）としてよく用いられる。

レストランでは自家製のコンソメを冷やし煮凝らせる。素材は野菜、肉、魚介類など多岐にわたる。現在は市販コンソメスープの素が手軽に入手できる。見た目にも美

しい前菜はワイングラスなどクリスタルを器に使い、演出を楽しみたい。試食会ではサツマイモのキューブに火が通りながらもしっかりと食感があり、お洒落な料理に変貌したサツマイモにお客様は感動していた。

サツマイモ、人参、^{かぶ}蕪のグリル焼き小松菜ソテー添え

宗教や戒律の理由で野菜しか食さないいわゆるベジタリアンなお客様の料理は、何時も知恵を使う。見た目や味、栄養摂取など、私の長い経験でこのようなお客様に喜ばれるのが野菜のグリル焼き、栄養価の高い根菜類を駆使できるからだ。その経験をヒントにサツマイモをグリル焼きにしてみた。



材料：人数に合わせて量は自由

材料は何れも皮ごと使うので、丁寧に水洗いする。

サツマイモ	直径5cmくらいの細目のもの中心部
人参	サツマイモと同様
カブ	小ぶりのもの1個
小松菜	一束

オリーブオイル 大匙3

塩胡椒 適量

作り方

- ①サツマイモと人参、カブは食器を洗うようにスポンジを使って丁寧に洗い、皮ごと1cmの輪切りに切りそろえる。小松菜は根付を落として洗い、水切りしておく。
- ②グリル板を空焼きして熱しておく（ステーキ用のシマ板状のフライパンでも良い）。
- ③①で輪切りにした材料の表面に、オリーブオイルを刷毛塗りする。
- ④グリル板にサツマイモ・人参・カブの順にトングで掴み乗せる。1分程度したら焼き目が格子状になるように90度捻り回し1分程度焼く。
- ⑤裏返して④同様に格子状の焼き目をつける。
- ⑥フライパンにオリーブオイル大匙2を入れ、小松菜をソテーする（目安は芯の固さが残る程度）。塩胡椒を適量振って味を調える。
- ⑦小松菜ソテーを大皿に盛り付ける。
- ⑧小松菜の上にグリル焼きしたサツマイモ、人参、カブを並べて出来上がり。

グリル板とは、元々は肉の脂肪分を溝に落とすためのものだ。縞板の接地面が焼き目を付け、中空部分が遠赤外線焼きとなり美味しく調理できる仕組み、似たような仕組みは焼き鳥や鰻のかば焼きでも見られる。この仕組みを野菜に使うと、脂肪分こそ出ないが、接地面にしっかり焼き目が付き、溝の中空部分は野菜が汗をかきながら遠赤外線で熱される。サツマイモは外はカリッと、中はホクホクに、新食感な美味し

さに仕上がった。余談だが、掲載写真の料理に焼いた肉や魚を乗せただけでかなり豪華な一皿になる。

サツマイモのニョッキ

何時もながらサツマイモの料理研究をしていると、切れ端や使い残しの有効活用を考える。通常、蒸かしてマッシュにするが、使い道が菓子作りになりがちだった、主食に美味しく活用できないかと調理文献を調べたところ、小麦粉と練り合わせたイタリア料理のニョッキに辿り着いた。



材料：4人分

サツマイモ 200g
薄力粉 100g
卵（L玉） 2個
ボンゴレビアンソース

ここではあえて普及させるため市販品を推奨する。あさりコンソメレトルトパックなら260g前後1個、缶詰250g1缶、スーパーのパスタコーナーにある。

オリーブオイル 適量

作り方

①サツマイモは蒸かして皮を剥き、マッシュ状につぶしておく。

②卵2個を①と合わせよく混ぜる。

③薄力粉100gを加えグルテンを出しながらベタ付くまで良くこねて、冷蔵庫で1時間程度寝かす。

④バットを用意して写真の大きさ（ブドウやオリーブの実程度）を目安に、球状に丸めて並べていく。丸め終わったらもう一度冷蔵庫で1時間寝かす。

⑤深めの鍋にたっぷりの水（2～3ℓ）と塩大匙1を加え、沸騰したら④のニョッキを全部投入する。

⑥大きめのフライパンに市販品のあさりコンソメソースを移し入れ、弱火で熱しておく。

⑦⑤の鍋のニョッキは2～3分で浮き上がってくる。浮いてきたものから網で掬い、⑥のフライパンに移す。仕上げにオリーブオイルをかけまわし、フライパンの火を強火にしてソースとよく混ぜ合わせる。

⑧パスタボールに四等分に盛り付け出来上がり。

ニョッキとはイタリア語 [gnocchi] で、同国の食の法律でパスタの一種に分類されている。硬質小麦を引き割粉にしたものや、小麦粉にジャガイモやカボチャなどを練り込んだものがある。マカロニなど、ショートパスタとは異なり、生の生地のもっちりとした食感が楽しめる食品で、日本食ではすいとんがこれに近い。サツマイモと小麦粉の相性の良さは菓子作りで熟知した。サツマイモの甘さを抑制した料理方法も研究した。出来上がったサツマイモのニョッキは塩味の効いたボンゴレソースと相まって、口の中でサツマイモに残るほのかな甘みが

「うま味」に感じる。ボンゴレソースの他にも、チーズソースやミートソースなど、万能に楽しめそうな新発見的な料理に仕上がった。

サツマイモのミルフィーユ

サツマイモを使った菓子やデザートは、十八番芸になってきた。もはや常識や固定観念にとらわれず、研究することが楽しくなっている。上記のニョッキでは余ったサツマイモをマッシュにして活用していると記述したが、使い残しを薄くスライスして装飾に使えないか試行錯誤を繰り返し、辿り着いたのは素材をそのまま生地にしたケーキ作りだった。



材料：4人分

サツマイモ

直径5cm程度の細目のもの200g程度、残渣で十分賄える。

純生クリーム（45%） 200cc

グラニュー糖 30g

黒砂糖パウダー 少々

作り方

①サツマイモは、生のまま2～3mmの薄さにスライスする。一人分5枚として20枚

程度

②蒸かし鍋に平たく並べる。蒸かし鍋の大きさにもよるが、重ねると蒸かしムラが出るので数回に分けると良い。ケーキの生地にするので、ボイルオーバー・5～6分蒸かす。

③蒸かしあがったサツマイモスライスを、型崩れしないように慎重にラップを敷いたバットに取り、冷蔵庫で冷ましておく。

④純生クリームにグラニュー糖30g加え、全立て（10割立て）にホイップして絞り袋に詰めておく。

⑤③で冷やしたサツマイモスライスを一枚取り、表面全体を覆うように生クリームを絞り、上にサツマイモスライスを乗せる。繰り返して5回程度、水平になるように心がける。

⑥ケーキ皿に盛り付け、残りのクリームを好みで装飾絞りする。

⑦黒砂糖パウダーをトッピングして出来上がり。

私が考案してきたサツマイモのデザートの中で最もサツマイモを主張しつつ、高貴な逸品に仕上がった。ミルフィーユとはフランス語[millefeuille]で、「千枚の葉」と直訳される形容詞、通常幾重にも重ねて焼いたパイ生地とクリームを何層にも重ねて作った贅を極めたケーキ。またミルというフランス語[mille]は、「千の～数多くの～」という形容詞で重ねて作るケーキによくこの言葉が使われる（ミルクレープ・ミルステーキなど）。サツマイモの使い残しをマッシュにして活用するという、私の中の常識を覆した調理方法。素材そのものを生地にしても、薄いスライスと濃厚な純

生クリームを重ねるという手法は、見た目にもサツマイモと認識できるのだが、どの角度から見ても高貴なケーキである。試食会では通常のケーキのようにホークを入れ崩して楽しむ人、スライスを一枚ずつ剥がしてクリームを掬いながら楽しむ人それぞれだったが、皆一様に“このような素敵なサツマイモ料理は初めて”と感動してくださった。

サツマイモという食材は、品種が多く糖度も様々である。共通点は生食に向かないこと。人類の加熱調理方法の原点は焼いて食べること。サツマイモは焼くことによって十分に甘さが引き出されるので、その甘さが重要視されてきた。その結果、わが国ではサツマイモ天ぷらなどの惣菜や焼きいも、スイートポテト、芋ようかんなどの料理に重点が置かれてきた。

糖度の低い品種は、それなりに調理方法を変えれば美味しい料理ができる。さらに、切り方、加熱方法の変化でも、サツマイモは自在に素材の持ち味や性格を変えることのできる食材。日本人が固定観念を持って接しているサツマイモ料理も国や地域が変われば、甘さが重要視される食材ではなく、



主食や菓子原料に代わることさえある。

今回のレシピの試食会では、少々いじわるかも知れないが、あえて研究材料のことを伏せた上で単純に新作料理の試食会として知人をお誘いした。サツマイモのゼリー寄せをサツマイモと気が付かずに美味しそうに食べている人、サツマイモのニョッキについては気が付く人はいなかった。日本人の美食に対するセンスは世界に誇れる素晴らしいものが備わっている。そして、それだけ固定観念に支配され料理を楽しんでいる部分も感じ取れる。コース料理の最後のデザートで皆、一目で今日のメインはサツマイモであることが理解できた様子だった。そして、サツマイモがこれだけ高貴な美味しいコース料理にまで変貌することに感動してくださったのである。

“継続は力なり”とも、“場数を踏む”とも前進を肯定する美しい日本語がある。初めてサツマイモの西洋料理の執筆をお受けしてからすでに16品の料理を考案してきた。これは味付けではなく、加熱方法や切り方、咀嚼や閾値を研究できる絶好の食材だからできる特有な食べ物に思えてきた。サツマイモ料理の場数を踏み、継続することは、サツマイモに無限の付加価値という夢や可能性を与えられる食材にできるのかも知れない。私のサツマイモの西洋料理研究はまだ続きそうである。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0008

沖縄県宮古島市平良字荷川取336-1

Tel/fax 0980-79-0694

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

<http://www.lohas-dng.com>