

料理

サツマイモの西洋料理

—サツマイモ料理の意外性と可能性—

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

暑さが和らぐと涼しさと共に食欲も増す。低カロリー（100gあたり123kcal）なサツマイモは沢山食べても太る心配が無い、それどころか腸内浄化作用があるサツマイモ。意外性と可能性という観点から美味しさと見た目にも美しい料理を考案した。

サツマイモの温野菜サラダ（前菜）



材料：4人分

サツマイモ	300g程度 1個
人参	中型 1本
カリフラワー	1/2個
オクラ	8本
ドレッシング	
オリーブオイル	大匙 4杯
穀物酢	大匙 2杯
塩胡椒	適量

作り方

- ①サツマイモは皮ごと食すのでよく洗い縦半分に切り、3 cmの角切りと3 mmの薄切りにする。
- ②人参は皮を剥き乱切りにし、カリフラワーはサツマイモの角切りの大きさとバランスを合わせるように切りそろえ、オクラは葉腋（ようえき 根本）の固い部分を切り落とす。
- ③鍋に水を張り塩大匙1程度加え、サツマイモと人参の角切りを常温から茹で、沸騰してから更に5分茹でる。
- ④薄切りにしたサツマイモは③と同じ要領で3分茹で、茹であがったらバットに平たく並べて冷ましておく。
- ⑤更に鍋に水を張り塩大匙1程度加え、沸騰してからカリフラワー、オクラの順に鍋に入れ3分程度茹でる。
- ⑥大皿に④で冷ました薄切りのサツマイモを、扇を描くように飾り盛りする。
- ⑦サツマイモ、人参、カリフラワーをバランスよく盛り付け、トッピングにオクラを盛り付ける。
- ⑧ボウルにオリーブオイル大匙4杯、穀物酢大匙2杯、塩胡椒適量を加えよく混ぜてから⑦の大皿にかけまわし出来上がり。

サツマイモは塩茹ですることにより甘さを抑制し、程よい塩味が他の具材と相まって食欲をそそる。この料理の加熱方法は塩茹でだけである。切り揃える、盛り付けるといった美的要素が重要な調理方法でサツマイモの皮の紅と肉色の橙が盛り付けに美しい演出効果をもたらす。酢の酸味と塩味の効いたサツマイモの温野菜サラダは食欲を増進させ、宴会料理にも華を添えそうな料理に仕上がった。

サツマイモの酢豚（主菜）



材料：4人分

サツマイモ	細目の200g 程度1個
人参	中型1本
胡瓜	1本
赤パプリカ	1個
豚肉	200g
シイタケ	4個
合わせ調味料	
料理酒・醤油・酢・みりんそれぞれ30cc（同割り）	
砂糖	大匙2杯
水溶き片栗粉	少々

作り方

- ①サツマイモ、人参、胡瓜は乱切りにし、赤パプリカとシイタケは具材の大きさを揃えるように切る。
- ②豚肉（肩ロース）は、乱切り野菜にバランスを合わせ2cm角くらいに切り揃える。
- ③ボウルに料理酒、醤油、酢、みりんそれぞれ30ccを合わせ入れ、砂糖大匙2杯加え泡だて器でかき混ぜておく。更に水溶き片栗粉を用意しておく。
- ④豚肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。サツマイモ、人参も素揚げしておく。
- ⑤フライパンを用意して④で揚げた具材を入れ強火にし、胡瓜、赤パプリカ、シイタケの順に加えていく。
- ⑥全体に火が通ったら③で用意した合わせ調味料を一気に加え、強火のまま2分程度煮込む。
- ⑦水溶き片栗粉を大匙2杯程度かけまわし、全体に馴染ませる。
- ⑧大皿に盛り付けて出来上がり。

中国料理(広東料理)では、咕咾肉(グーラオロウ)という料理でパイナップルがよく用いられる。日本人に馴染みのある中国料理のひとつでもある。酢豚の要な具材、パイナップルをサツマイモに置き換える発想で、サツマイモの持つ甘さと合わせ調味料の酸っぱさが酢豚として調和のとれる味に仕上がった。中国料理の基本形レシピでは合わせ調味料にケチャップと生姜も加わるが、応用のきく日本人ならではの、自分好みのアレンジを楽しんでいただきたい。おもてなし料理にお勧めの一皿だが、ついといどんぶりご飯にぶっかけて食べたくなる

サツマイモ料理だ。

サツマイモのフェットチーネ風（主食）



材料：4人分

サツマイモ	300g程度2個
ニンニク	1カケ
オリーブオイル	大匙4杯
塩胡椒	適量
一味唐辛子	少々

作り方

- ①サツマイモは良く洗い2cm幅に斜めにスライスし、更に市販のスライサーで薄くスライスする。
- ②網に重ならないように広げ、天日干しなら3～4時間、オーブンなら60℃で90分乾燥させる。
- ③ニンニクをみじん切りにして、オリーブオイル大匙4杯と合わせておく。
- ④寸胴鍋に水4ℓ程張り、塩大匙2杯加え沸騰したら①で乾燥させたサツマイモスライスを2分茹でる。
- ⑤③で作ったガーリックオイルをフライパンに移し火をつけ、④で茹で上がったサツマイモスライスを投入し塩胡椒、一味唐辛子を適量加えよく混ぜる。
- ⑥皿に盛り付けて出来上がり。

私が考案したサツマイモ西洋料理で最も意外性のある料理。フェットチーネとはイタリア語 [fettuccine] で平打ちパスタの一つ、前号でサツマイモのニョッキを考案したことからフェットチーネ風という発想に繋がった。通常薄くスライスしたサツマイモを茹でるとボロボロに崩れてしまう。スライスしたサツマイモを乾燥させてから茹でる技法は、サツマイモが持つでん粉を乾燥させることで α 化（糊化でん粉）して、茹でても崩れにくくなる性質を利用したものである。でん粉が α 化したサツマイモのスライスは弾力があり、茹でてもしっかり歯ごたえのある新食感な食品に変貌した。発想が繋がっていくと次々と新しい可能性が開かれていく。サツマイモという食品が持つ意外性と可能性は私の中では留まりを見せていない。調理例ではシンプルにニンニクと唐辛子の味付けにしたが、ジェノベーゼソースやトマトソースなど万能に楽しみたい意外性のある「フェットチーネ風サツマイモ」が考案できた自画自賛である。

サツマイモのモンブラン風（デザート）



材料：4人分

サツマイモ	細目 1本
純生クリーム	200cc
砂糖	30gと100g
スポンジ生地	適量

作り方

- ①サツマイモの半分は、市販のスライサーで皮ごとスライスして、500ccの水に砂糖100gを加えて弱火で10分煮込む（グラッセにする）。出来上がったらバットに重ならないように広げて冷ましておく。
- ②残りのサツマイモは、蒸かして荒く潰しておく。
- ③市販のスポンジ生地を1cmのキューブ状に切り、②の潰したサツマイモと混ぜる。
（注）スポンジ生地がつぶれないようにゴム手袋などをして指先の感覚で混ぜる。
- ④純生クリーム（45%）200ccに砂糖30gを加えて、8分立ちまでホイップする。
- ⑤③で作ったサツマイモとスポンジの生地を、4等分になるように円柱状に形を整えておく。
- ⑥円柱状の生地の上にホイップした生クリームを、ゴムベラかパレットナイフでナッペ（塗り付け）する。
- ⑦①のグラッセにしたサツマイモスライスを周りに張り付け、トップは重なるように飾りつける。

モンブラン [mont-blanc] とは、アルプスの最高峰モンブランに見立てた栗のクリームを細麺状に絞って作るフランスの生菓子のこと。「栗より旨いサツマイモ」と

いう焼きいも屋さんの台詞が考案のヒントになり、栗をサツマイモに置き換えるという発想になった。スライスした薄いサツマイモをシロップで煮ると透き通った黄金色になり光沢がとても美しい。サツマイモと生クリームの相性は抜群に良い。生地に使ったスポンジはカステラやバウムクーヘンなどでも代用できる。そもそも私の解説に使っているスポンジ生地は厨房で出た切れ端を使っている。一般家庭でスポンジ生地を作るのは少々難儀でもある。大切なことはサツマイモにしてもスポンジ生地にしても食材は無駄なく使うことである。こうした努力は結果として残り物を有効活用して創意工夫することから新たな発想に繋がっていくのである。このまま精度を上げて商品化したくなる一品となった。

サツマイモの西洋料理も、今回の執筆で20レシピとなった。この間、サツマイモ料理を研究する中でさまざまな意外性や偶然に遭遇してきた。料理研究家という職業柄そうした意外性や偶然を科学的に解明したくなる。すると更に新たな可能性が期待されるようになる。また、常にサツマイモと向き合っていると有効活用するために従業員食のまかないにもたびたび登場する。このまかないでも如何に美味しくなおかつ飽きの来ない料理にするか、日々思考力が磨かれてゆく。今回紹介したサツマイモの前菜、主菜、主食、デザートは少々手の込んだプロの料理になったが、今まで『いも類振興情報』の料理を担当させて頂いた故に蓄積されたノウハウはサツマイモ料理を味覚・食感・科学・栄養学という角度から追求するまでになった。また、残渣も常に出



るが、この残渣こそ大切な研究材料となっている。左上の写真は今回のレシピ「サツマイモのモンブラン風」を作って出たスライスしたサツマイモを煮て破碎した部分と残った生クリーム、パフェーにしてまかないで楽しんだのだが、これもまた立派な一皿である。

また、煮崩れしやすいサツマイモのでん粉質を乾燥させて α 化することにより、煮崩れしにくい性質に変化させられることも大きな発見で、他のでん粉の調理方法に応

用出来そうだ。紹介したサツマイモのフェットチーネ風（主食）は、カロリーは実に穀類同量の三分の一で腸内浄化作用も期待できることから、成人病予防やカロリー摂取制限を抱える病人食、ダイエット食としても大きな期待が持てるレシピである。食の意外性や可能性を追求することは結果として食材を無駄なく大切に使うようになり、思考力も冴えわたる。

この先も新たな調理方法の可能性という夢を与えてくれる「サツマイモ」に感謝したい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

〒906-0011

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

Tel : 0980-79-0694 / Fax : 0980-79-0698

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

ホームページ <http://www.lohas-dng.com>