

サツマイモの西洋料理

—ヨーロッパの大衆料理に仕上げたサツマイモ—

料理研究家（ロハスダイニング主宰）

若林 昌英

日本に居酒屋があるように、イタリアにはトラットリア [trattoria]、フランスにはブラスリー [brasserie] といった居酒屋風レストランがある。今回はこうしたヨーロッパの大衆料理に仕上げたサツマイモ料理を3品考案した。誰もが作りやすいように工夫も凝らしてみた。

サツマイモのリゾット



材料：4～5人分

サツマイモ：	200g
ブロッコリー（茎の部分）：	1本
玉葱：	1個
しめじ茸：	1袋
生米：	2合
オリーブオイル：	50cc
市販コンソメスープの素：	10g
塩胡椒：	適量

水：2ℓ

作り方

- ①サツマイモ、ブロッコリー、玉葱は1cm角のキューブ状に切り、しめじ茸は^{いしづき}石附を落としばらしておく。
- ②サツマイモは水を張ったボウルに入れて、でん粉抜きしておく。
- ③フライパンにオリーブ油50ccを注ぎ加熱し、①で切り揃えたブロッコリー、玉葱、しめじ茸を入れ炒め、更に生米2合を研がずに加え全体に油を馴染ませる。
- ④塩胡椒を振り、水2ℓを注ぎ、煮立ってきたら市販コンソメスープの素10gを加えよく混ぜる。
- ⑤20分程度すると米が7分炊けてくるので、②でん粉抜きしたサツマイモを加え更に5分茹でる。
- ⑥サツマイモの色が橙になったら、芯まで火が通っているので出来上がり。

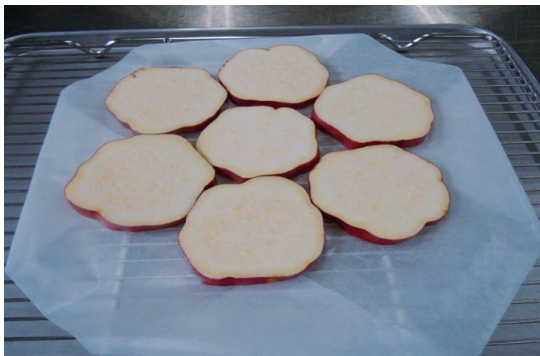
リゾット [risotto] は、イタリアの代表的な米料理。米を炊くのと大きな違いは生米を炒めてから煮込むこと。サツマイモの西洋料理を担当して以来サツマイモの加熱方法、切り方等性質を熟知することができた。リゾットという長時間（25分）煮込む料理ではサツマイモは形状と加熱時間のギリギリを探し当てると煮崩れせず、うまみ

も逃がさない最高の状態で味わうことができる。コンソメ味と塩味の効いたリゾットにサツマイモのほのかな甘みがうま味となり、食感もしっかりしている。見た目にもサツマイモが主役のリゾット、ちょっと小粋に白ワインで食したくなる一品である。

サツマイモのピッツア風

この料理では、生地とトッピングと2工程に分けて解説する。

サツマイモのピッツア風生地



材料： Mサイズ(ピザの直径25cm程度)

サツマイモ： 太めのもの中心部
200g程度

オリーブオイル： 適量（塗り付け用）

作り方

- ①サツマイモの中心部を1cmの輪切りで7～8枚切りとし、写真のように円を描き出来上がりをイメージする。
- ②オーブンペーパーを天板に敷いて綺麗に並べて、200℃のオーブンで10分焼く。
- ③五分焼きになったサツマイモの表面にオリーブオイルを刷毛塗りして、生地が出来上がり。

サツマイモのピッツア風（トッピング～焼き上げ）



材料

トマト： 中玉1個
ニンニク： 2かけ
玉葱： 半玉
オリーブオイル： 大匙2杯
塩胡椒： 適量
ピザ用チーズ： 100g

作り方

- ①トマト、ニンニク、玉葱はみじん切りにし、フライパンにオリーブオイル大匙2杯注ぎ炒め、水分が半分になるまで煮詰め、塩胡椒で味を調える。
- ②サツマイモの生地に、①のピザソースを均等に塗る。
- ③ピザ用チーズを均等に散らし、250℃のオーブンで4～5分焼いて出来上がり。
注：250℃の加熱でチーズは一気に焦げるので、4分くらいから目を離さないようにする。

ピッツア [pizza] はイタリア南部ナポリ地方の伝統料理、世界各地で愛されている料理。主食となる美味しサツマイモ料理を考えているうちに、サツマイモそのもの

をピッツァ風の生地にするアイデアが浮かんだ。実際に美味しい。生いもを高温で空焼きして更に高温短時間加熱で調理したサツマイモの生地は甘さが抑制され主食としていくらかでも食べられる。高カロリーなチーズを気にせず沢山使えるヘルシーピザの完成である。

サツマイモのピクルス



材料

サツマイモ：	中くらいのもの 1 本
穀物酢：	200cc
水：	200cc
スイートバジル：	適量
砂糖：	20 g
塩胡椒：	少々

写真の飾りつけハーブは、左からバジル、ルッコラ、ほうれん草

作り方

- ①サツマイモは 3 mm 程度に輪切りにして、水を張ったボウルに浸しでん粉抜きしておく。
- ②鍋に穀物酢200cc、水200cc、砂糖20g、塩胡椒少々加え沸騰させる。

- ③沸騰したら火を止め、①でん粉抜きしたサツマイモを投入し、予熱のみ熱を加え自然冷却するまで浸しておく。
- ④完全に冷めたら酸に強いガラスやプラスチック容器にサツマイモスライスを体裁よく並べ、上から残りの漬け汁を注ぎスイートバジルを茎ごと数本加え蓋をする。
- ⑤常温で 3 日程度漬け込めば食べごろを迎える。保存食なので常温で数か月保存がきく。

ピクルス [英: pickles] とは、西洋の野菜の酢漬全般を表す。サツマイモの西洋料理を考案してきた中でこれほどシンプルかつ意外性のある料理は初めてである。またピクルスはシンプルな料理ながら存在感が際立ち、たとえば酒のつまみにそのまま食せる利点と長期保存の効く便利な料理でもある。解説したように、加熱はわずかに漬け汁の沸点からの予熱のみ、その後漬け汁の酢が加熱ではないがでん粉を常温でも食せるまでに変化させる。食感はシャキシャキ感が残るが、生ではないしっかりと調理された味わいがある。実際に食べ出したら止まらない、ビールを飲みながら無くなるまで食べてしまいそうな逸品である。

料理研究家には様々な仕事がある。栄養学、食育、食餌、化学的裏づけなど、実際の調理とは違った学問的要素が多い仕事でもある。サツマイモの西洋料理を担当して 2 年の月日が経った。この間、サツマイモという素材だけを研究することがどこまで続くか不明であったが、結論から言えば意

外性と可能性にどんどん道が開かれてきた。意外な調理で美味しく仕上がった場合、なぜそのように変化したのか科学的に解明したくなる、するとその変化の仕組みが理解でき、また次のサツマイモの西洋料理の考案に繋がって行くのである。

サツマイモを調理していると何時も私の先祖が話していたことを思い出す。「食糧難の時代は、芋粥や焼き芋を食べて飢えを凌いだ。」この言葉が何時も走馬灯のように蘇り、執筆の料理も大切に調理するようになる。サツマイモという素材は食品になるほか、でん粉や焼酎の原料にもなっている。すなわち、化学変化に富んだ優れた食品でそれだけ研究する世界を広げることができる素材なのかもしれない。



今日も宮古島にある我が厨房のまかないは本誌の執筆のために研究したいも素材のハギレが並ぶ、写真は“紫サツマイモ”と「ベニアズマ」を塩ゆでした温製サラダにドレッシングをかけただけのシンプルなおかずだが、とても美味しい。勿論紹介した料理の数々も従業員全員で美味しく頂いている。

食の歴史の中で、飢餓や貧困を救ってきたサツマイモ、それだけ自然に強く、生命を維持することのできる優れた食品にさえ思えてきた。料理は無駄なく大切に使う。サツマイモの西洋料理の執筆が改めてその意味を教えてくれた。今年もサツマイモの西洋料理の研究に熱が入りそうだ。

LOHAS DINING

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

電話0980-79-0694 FAX0980-79-0698

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

ホームページ : <http://www.lohas-dng.com>