

サツマイモの西洋料理

—洋食屋さんの料理に仕上げたサツマイモ料理(一部中華料理)—

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

日本には、海外の料理をわが国独自の料理にアレンジした傑作品が数多くある。今回は街の洋食屋さんのメニュー、一部中華料理の分類ではあるが、日本人に馴染のある料理にサツマイモを活用して4品を考案した。

サツマイモのハヤシライス



材料：4人分

サツマイモ： 400g（中型2本程度）
玉葱： 1個
ニンニクの芽： 一束
鶏股肉： 200g
オリーブ油： 大匙3杯
塩胡椒： 適量
水： 800cc
市販シチューの素またはブラウンソース： 4人分

作り方

- ①サツマイモは皮を剥き5cmくらいのぶつ切りにし、玉葱はスライス、ニンニクの芽は5cm程度に切りそろえる。鶏股肉も5cm程度の大きさに切りそろえる。
- ②フライパンにオリーブ油大匙3杯を注ぎ、①を強火で炒め、塩胡椒を適量加えて下味をつける。
- ③水800ccを加え、弱火で1時間程度煮込む。
- ④市販シチューの素または固形ブラウンソース4人分を加え、更に30分程度煮込む。
- ⑤皿に御飯を4等分に盛り付け出来上がり。

ハヤシライスの語源は、フランス語のアッシュ [hachis] で裁断肉を意味する。これが英語の発音ハッシュ [hash] が日本に伝わり、ハッシュがなまって「ハヤシ」となった。料理文献には、ハッシュドビーフライスやハッシュドブラウンライスなどがある。

サツマイモのハヤシライスではサツマイモを主役にするために鶏股肉を使用した。が、好みで牛肉、豚肉を使っても良い。サツマイモを強火で炒めると、表面のでん粉が糊化して煮崩れしない。日本では明治時

代から洋食屋さんが出現し、当時は特権階級のみが食した贅沢品であった。昭和時代になると庶民の贅沢な食事に洋食屋さんが使われるようになり、高度成長期には外食産業が急速に発達し洋食屋さんも急速に普及した。現在は、日本人なら誰もが食したことのあるハヤシライスとなった。サツマイモのホクホクとした食感と甘みがソースのアクセントになり、味がまろやかに仕上がった。

試食はわが厨房で従業員の賄いとなったが、誰もがジャガイモと思って口にしたサツマイモに驚くと同時に、意表を突かれた美味しさにご満悦だった。そして従業員から「この美味しさ、カレーライスでも表現できるのでは」と、宿題も出された。今後の考案材料である。

サツマイモの麻婆豆腐



材料： 4 人分

サツマイモ：	300g
木綿豆腐：	300g（1 丁）
合挽き肉：	200g
長ネギ：	1 本
胡麻油：	大匙 4 杯
市販麻婆豆腐の素：	4 人分
水溶き片栗粉：	50cc

作り方

- ①サツマイモ、木綿豆腐を 1 cm の角切りにする。長ネギは、みじん切りにして小分けにしておく。
- ②フライパンに胡麻油大匙4杯を注ぎ合挽き肉を炒め、火が半分通ったら①のサツマイモを加える。
- ③3分程度炒めたら市販麻婆豆腐の素を注ぎ、①の豆腐と長ネギを加え更に5分程度煮込む。
- ④水溶き片栗粉をフライパンの鍋肌から円を描くように注ぎ入れ、手早くかき混ぜとろみをつけて出来上がり。

今回の「サツマイモの麻婆豆腐」ほど、取り上げるかどうか迷ったメニューはない。中華料理ではあるが、世界各地で愛され、「チャイナキュイジーヌ」など西洋風にアレンジされた中華料理もある。一番の決め手は「美味しいサツマイモ料理」だったからである。

本来の麻婆豆腐は、豆腐と挽肉の唐辛子味噌炒め煮で四川省を代表する豆腐料理である。挽肉を炒め、甜麵醬^{てんめんじょう}、豆板醬などを加えたのち白湯を注ぎ、豆腐、ネギを加え、中国醤油で味を調え、とろみをつける手の込んだ料理である。私が市販の麻婆豆腐の素や市販品にこだわって執筆するのは、誰にでも作りやすく、是非試してほしいからである。

サツマイモと豆腐の量を同割りにした後、サツマイモだけでも同様の「麻婆サツマイモ」を作ってみたが、とても美味しい。肉とサツマイモの相性の良さに改めて気付かされた。麻婆豆腐はその昔、中国四川省、成都に住むお婆さんの顔に麻子（あばた）

があり、このお婆さんが考案した豆腐料理として「麻婆豆腐」と現代に語り継がれている。時にはこの麻婆さんがサツマイモを具材に使っていたかもしれないと、思いを馳せるとロマンのある料理である。

サツマイモと紫サツマイモのソテー



材料

サツマイモ：	200g
紫サツマイモ：	200g
オリーブ油：	大匙2杯
塩胡椒：	少々
エンダイブ：	適量
サラダほうれん草：	適量

作り方

- ①サツマイモ・紫サツマイモは、それぞれピーラーで皮を剥き、1 cmの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大匙2杯を注ぎ、強火で熱してから①を一気に炒める。
- ③いもの表面のでん粉が炒めることにより糊化してくるので、カリッとしてきたら塩胡椒を振りフライパンを更にあおり、くまなく熱が通ったら火を止める。
- ④皿にエンダイブ、サラダほうれん草を敷き、中央に③のいものソテーを盛り付けて出来上がり。

ソテーとは、フランス語の「sauter」で少量の油で炒める調理法の総称。サツマイモを酒のつまみにと考え、前号ではサツマイモのピクルスを考案したが、焼きいもや菓子に多用されるサツマイモを酒のつまみにする発想の面白さと意外性には驚かされる。強火の短時間加熱が甘さを抑制し、塩胡椒の効いた味付けは酒が進み箸も止まらなくなる。つまみは見た目の楽しみも大切なので、紫サツマイモと同量で2色のサツマイモソテーに仕上げた。酒のつまみに前菜として食すと、サツマイモに含まれる人の消化酵素で分解できない β グルコシド結合（分枝鎖状）の β でん粉が腸の活動を刺激する。これにより飲酒中でも体内浄化や消化吸収作用に期待の持てるつまみでもある。サツマイモ100g中に含まれる30mgのビタミンCは加熱しても60%程度破壊されずに残る。また体質の酸性化や塩分過剰摂取による高血圧等の生活習慣病予防にも100g中460mgのカリウムを含むサツマイモは体質の矯正効果にも期待が持てる。

サツマイモの栄養成分は、加熱調理で変換することの少ない食品でもある。美味しく食べて酒が進み、尚も体内浄化作用に期待が持てる、このような都合の良いつまみはそうあるものではない。とは言え飲みすぎは禁物である。

サツマイモソテーのペペロンチーノ（応用料理）

サツマイモ料理の普及を視野に、今号では上記（サツマイモのソテー）の料理を応用する工夫をした。



材料：4人分

サツマイモ：	200g
紫サツマイモ：	200g
オリーブ油：	大匙2杯
塩胡椒：	少々
ニンニク：	2かけ
一味唐辛子：	小匙1杯
パスタ（1.7mm）	400g
バジルの葉：	適量
プチトマト：	4個

作り方

- ①サツマイモのソテーは、上記料理（サツマイモのソテー）を参照。
- ②ニンニクはみじん切りにして、オリーブ油大匙2杯と合わせフライパンで炒める。
- ③寸胴に4リットル程度湯を沸かし、茹で塩をたっぷり加えパスタ400gを8分茹でる。
- ④①と②を合わせたフライパンに塩胡椒、

一味唐辛子小匙1杯を加え、茹であがったパスタを投入し強火で一気に混ぜ合わせる。

- ⑤皿に4等分に分け、トッピングにバジルの葉とプチトマトを乗せて出来上がり。

ペペロンチーノとは、正式な名称はイタリア語で [Spaghetti all'aglio ,olio e peperoncino]。ニンニク、オリーブオイル、唐辛子とパスタを素早く絡めて調理するシンプルなイタリア料理。イタリアでは、主食代わりに食す地方もある。サツマイモのソテーを考案し、その後の賄いに応用してみたところ思いの外相性が良かった。植物性の蛋白質、炭水化物、脂肪分がバランスよく摂取できる栄養成分に優れた調理でもある。

サツマイモは遠赤外線加熱で糖度が増し、あらゆる加熱調理でも栄養価に変化が無く、体内浄化作用にも期待が持てる優れた食品。西洋料理や酒のつまみにも多用して、健康管理と肉体のクリーンアップに是非活用していただきたい。

LOHAS DINING

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>