

サツマイモの西洋料理

ーオードブルに仕上げたサツマイモー

料理研究家（ロハスダイニング主宰） 若林 昌英

オードブルとは前菜の総称で、食前に供する料理。食すことで食欲を増進させる効果があるほか、メインディッシュを引き立て期待させるいわば晩餐の引き立て役である。今回はサツマイモをこのオードブルに活用、盛り付けにも気を配り高貴なサツマイモ料理を考案した。

サツマイモとラックハム（生ハム）のカルパッチョ



材料：4人分

サツマイモ	中型1本
生ハム	200g
胡瓜	1/2本
シュレッダーチーズ	100g
塩胡椒	少々
オリーブオイル	少々
好みのハーブ	適量

作り方

- ①サツマイモは5mm程度の輪切りにし、水を張った鍋に塩を小匙1程度加えて5分程度茹でる（沸騰したら煮崩れないように弱火で炊くように茹でる）。
- ②皿に生ハムを全体に薄く広がるように広げ、オリーブ油を刷毛塗りする。
- ③①で茹でたサツマイモの輪切りを冷ましてから、生ハムの上にバランスよく並べる。
- ④胡瓜を千切りにして、好みのハーブ（写真はサラダほうれん草）と共に外輪を囲うように飾り盛りする。
- ⑤塩胡椒を振ってから、シュレッダーチーズをバランスよく振りかけて出来上がり。

カルパッチョはイタリア料理[Carpaccio]で通常、薄切りの牛ヒレ生肉を皿に広げハーブとパルミジャーノレッジャーノチーズの薄切り・オリーブオイルで作るのが一般的。名前由来はその昔、イタリアのベネチアに住む伯爵夫人が加熱した肉を食すことを禁じられ牛ヒレ肉の薄切りを供したのがきっかけだった。この当時イタリアで著名だった画家の名前がCarpaccio（カルパッチョ）で氏が描いた絵画の情熱的な赤が牛生肉を皿盛りした風合と重なりこの人物名が料理に付いた。こ

の料理に茹でたサツマイモの薄切りを並べてみてもなおカルパッチョとして主張している料理である。サツマイモを生ハムで巻いて食すと、生ハムの塩味とサツマイモの甘み、そしてチーズのkokが口の中で優雅に融合する。辛口白ワインで食したいオードブルである。

サツマイモのポテトサラダ



材料：4人分

サツマイモ	中型 1 本
玉葱	中型 1 個
胡瓜	1 本
マヨネーズ	100 g
穀物酢	大匙 1
塩胡椒	少々
レタス	中くらい 4 枚
サラダほうれん草	数枚

作り方

- ①サツマイモ・玉葱・胡瓜は、それぞれ5 mm角のキューブ状に切りそろえる。
- ②サツマイモは水から5分、玉葱はお湯から1分茹で、箸に上げ冷ましておく。
- ③②で冷ましたサツマイモと玉葱、①の胡瓜を大き目のボウルに入れマヨネーズ、穀物酢、塩胡椒を加え、ゴムベラでよく和える。

④皿の中央にレタスを敷いて、その上に体裁よく四等分に盛り付ける。

⑤周りにサラダほうれん草を飾りつけ出来上がり。

ポテトサラダは、日本人なら誰でも好きな料理のひとつでマッシュポテトを様々な野菜と組み合わせたり、日本独自に進化したポテトサラダが多種多様にある。

発祥は諸説あるがイギリスのPotatoes salad・フランスのSalad de pomme de terre (サラド・デ・ポム・ド・テール)が有力で何れもジャガイモの生産地でもある。本来のポテトサラダは茹でたジャガイモ、玉葱のみじん切りに酢とソースマヨネーズを和えたもの。この本来の調理法のジャガイモをサツマイモに置き換えた料理である。

日本のポテトサラダにはリンゴなどのフルーツを加えたもの、レーズンを加えたもの等、酸味と甘みを巧みに組み合わせたものが沢山ある。茹でたいもの食感はそのままだに、サツマイモに残る甘みと酢・マヨネーズの酸味、胡瓜の歯ごたえが口の中で見事にマッチするオードブルができた。日本ではポテトサラダは付け合わせに使うことが多い。ここはサツマイモを主張し皮はあえて剥かずに前菜として是非とも供していただきたい。

オードブルとして酸味が食欲を増進しつつ、サツマイモとはっきり解るポテトサラダに食卓では話題になりそうな一皿、白ワインのほか、パンチの効いたスパークリングワイン・シャンパンが合う料理に仕上がった。

サツマイモのオムレツ



材料：4～5人分（切り分け）

サツマイモ 中央部100g

生クリーム 50cc

鶏卵 2個

塩胡椒 少々

サラダオイル 大匙1

トマトピューレ 50cc

（トマトピューレはケチャップで代用可能）

作り方

- ①サツマイモは蒸かし鍋で20分蒸かし、マッシュにして生クリーム50ccと混ぜ俵状にまとめておく。
- ②卵2個をボウルに取り、塩胡椒を振ってから軽く溶いておく。
- ③フライパンにサラダオイルを流し煙が立つ程度熱してから、②の溶き卵を注ぎ菜箸でかき混ぜながら加熱する。
- ④卵が半熟状に凝固したら、①の俵状にまとめたサツマイモマッシュを中央に乗せてフライパンの柄を叩きながら覆っていく。
- ⑤オムレツ状にまとまったら皿に取り、トマトピューレを添えて出来上がり。



オムレツは和製語で正式にはフランス語のオムレット[omelette]で溶き卵を柔らかく焼く料理の総称。

日本では独自に進化したオムライスがあり、オムレツの中にチキンライスを包んだ日本洋食文化の傑作品でもある。調理文献を調べるとオムレットの種類は無数にあり如何に卵があらゆる食材とマッチするかが窺い知れる。

サツマイモのオムレツでは口当たりがよりまろやかになるように生クリームで伸ばしたマッシュにした。切り分けながら晚餐に彩りを添えるサツマイモ料理である。白、赤どちらのワインも合う。

サツマイモオムレツの切り分け、盛り付けの一例。オードブルとして単体で楽しむ他、付け合わせや数点盛りにも活用できる。写真は撮影後にサツマイモのポテトサラダとオムレツを切り分けた賄い（従業員食）である。

ポテトサラダ、オムレツ共に従業員の反応はとてもよく、「またサツマイモに騙された」と話題が尽きない賄いとなった。

紫サツマイモのアミューズ



材料：3人分

紫サツマイモ	中心部100 g
胡瓜	スライス 3 枚
スイートバジル	適量
バジルソース	大匙 1

作り方

- ①紫サツマイモは、写真のように拍子木切にして湯から5分塩茹でして冷ましておく。
- ②胡瓜はスライサーで、中心部を人数分スライスしておく。
- ③皿に①の冷ました紫サツマイモを飾り盛りしてから、②の胡瓜スライスを飾り盛りする。
- ④スイートバジル適量を添え、バジルソース（市販品で可）大匙1を体裁よく皿に注ぎ出来上がり。

アミューズとは軽い突き出しやおつまみの総称でフランス語のアミューズ・ブーシュ [amuse bouche] 口を楽しませるという意味である。私の本拠地が沖縄県宮古

島であることからこの紫サツマイモが豊富でいつでも手に入り、緑の野菜と合わせると大変高貴な色合いであり、紫サツマイモ自体糖度が低いため酒のつまみにもなる。地元宮古島では天麩羅ネタにも多用する。本土でも今では「山川紫」などの品種が少量ではあるが流通している。

見た目にも美しく食欲増進に是非試していただきたい美しいオードブルである。

オードブルはフランス語 [hors d'oeuvre] で前菜の意味。元来の意味は作品外という意味で14世紀頃からフランスの宴席で料理メニューの前に間を繋ぐ料理として供されたことから Hors d'oeuvre (オールドーブル) として進化してきたと伝えられている。現代の食生活でサツマイモは主食の位置付けは殆ど無く、具材や付け合わせ、菓子などに多用されている。

温製でも冷製でも美味しく頂けるサツマイモ、生の時点では硬い肉質から形を自由に変えることができるほか、加熱の時間、冷却を駆使することで煮崩れしやすい性質を抑制することも可能である。彩りも鮮やかなサツマイモで是非お洒落な前菜作りに挑戦して頂きたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

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>