

サツマイモの西洋料理

—乳製品と合わせた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

冬になると鍋物や乳製品を使った熱カロリーが高く、体が温まる食事が摂りたくなる。今回は高カロリーな乳製品と低カロリーのサツマイモを融合させたスープ、サラダ、メインディッシュ、主食の4品を紹介したい。

サツマイモのクリームスープ



材料：4人分

サツマイモ：	中型200g
牛乳：	200cc
生クリーム：	200cc
水：	100cc
市販コンソメスープの素：	10g
塩胡椒：	少々
パセリのみじん切り	適量

作り方

①サツマイモは、ピーラー（皮むき器）で皮を厚めに剥き蒸かして裏ごしする。剥い

た皮は、この後のレシピで使うのでとっておく。

- ②①を大き目のボウルに入れてから牛乳200ccを加え、ホイッパーで伸ばす。
- ③更に生クリーム（乳脂肪分40%以上）200ccを加え、滑らかになるまで伸ばしておく。
- ④鍋に100ccの水を張り、市販コンソメスープの素10gまたはメーカー推奨の4カップ分を入れ煮溶かしておく。
- ⑤③で合わせたクリーム状のサツマイモ液を④に加え、煮えてきたら塩胡椒で味を調える。
- ⑥スープカップに4等分に注ぎ、真ん中にパセリのみじん切りをひとつまみ飾り出来上がり。

日本ではクリーム状のスープを「ポタージュ」と総称しているが、実はポタージュとはフランス語の「potage」で、フランス料理では汁物の総称である。普段からコンソメスープと指す澄んだスープは「potage clair = consommé」で、これもポタージュである。では、クリームスープはというと、「potage crème」（ポタージュ・クレーム）でつなぎにベシャメルソース（ホワイトソース）と牛乳、生クリームを加えて作るスープ。このベシャメルソースの代わりに

かつ、スープの主役に使ったのがサツマイモのクリームスープである。フランス語で表現するならば [potage crème à la patate douce] と訳せるだろうか、なんとも高貴な響きに変貌する。味わいは、コンクリームスープを滑らかにしたような舌触りとサツマイモの甘みがコクとなり大変優雅なスープに仕上がった。

サツマイモのシーザーサラダ



材料：4人分

サツマイモ：200g程度1本
レタス：1玉
グリーンリーフ：1玉
シュレッダーチーズ：100g
パセリのみじん切り：適量

(ドレッシング)

マヨネーズ：50g
オリーブ油：50cc
ワインビネガー：50cc
塩胡椒：適量

作り方

- ①サツマイモは皮ごとスライサーで2mmの薄切りにし、150℃の油でカリカリになるまで素揚げして冷ましておく。
- ②レタスはちぎって皿の中央に盛り、外側

を覆うようにグリーンリーフを並べる。

- ③①で冷ましたサツマイモの素揚げを、全体を覆うように飾り盛りする。

- ④シュレッダーチーズ・パセリのみじん切りを、体裁よく振りかける。

- ⑤(ドレッシング)

マヨネーズに同割りのオリーブ油とワインビネガーを加え、ホイッパーで合わせて乳化させ、塩胡椒で味を調える。

- ⑥食べる直前に、⑤のドレッシングをかける。

シーザーサラダ [Caesar salad] はレタスを主材料とし、ベーコンやソーセージなどの肉製品とチーズ、ドレッシングを好みでかけるサラダでメキシコの都市ティワナにあるレストランで誕生した。このサラダに多用される肉製品をサツマイモに置き換えて考案したのが、サツマイモのシーザーサラダ。カリカリに焼いたベーコンを彷彿させ、ドレッシングとの相性も良く食感も楽しい。[Caesar] という名詞は、紀元前100年ころのローマの武将ジュリアス・シーザーの名前。この武将の名前が付いた由来は定かではないが、見た目に力強い印象のサラダではある。

サツマイモとサーモン・キノコのクリーム煮



材料：4人分

サツマイモ：	200g程度1本
生鮭切り身：	2枚
しめじ茸：	1株
玉葱みじん切り：	1個
牛乳：	200cc
生クリーム：	200cc
塩胡椒：	適量
パセリのみじん切り：	適量

作り方

- ①サツマイモは皮ごと一旦七分(10分程度)蒸かし、2cm角に切っておく。
- ②玉葱をみじん切りにし、生鮭はサツマイモと同じ大きさ、しめじ茸は石付きを取りばらしすべてを合わせてフライパンで炒める。
- ③②に蒸かしたサツマイモを加え加熱したのち、牛乳・生クリーム（乳脂肪40%）を加えて煮えてきたら塩胡椒で味を調える。
- ④スープ皿に盛り付け、中央にパセリのみじん切りを飾って出来上がり。

冬の西洋料理に必ず登場するサーモンとキノコの組み合わせは、特に日本人が好きな味わいのひとつと言えるだろう。このク

リーム煮にサツマイモを加えることで彩りも鮮やかになり、また七分蒸かしと炒めるという二つの加熱方法で煮崩れしにくくなる。クリーミーな味わいの中にホクホクとしたサツマイモの食感、鮭とキノコのうま味を融合する媒体である。

サツマイモバターのトースト



材料：該当人数分

サツマイモ：	サツマイモのスープ のレシピで出た剥いた皮1個分
バター：	100g
パセリのみじん切り：	大匙1
トースト：	該当人数分

作り方

- ①サツマイモのクリームスープのレシピで解説した厚めに剥いた皮を、2～3分蒸かしみじん切りにする。
- ②常温にしたバターをポマード状によく練って柔らかくなったら、①のサツマイモみじん切りを混ぜ合わせる。バターは調理する1時間ほど前から常温に戻しておくと調理しやすい。
- ③パセリのみじん切り大匙1を②に加え、更に均等になるように練る。
- ④トーストを焼き好みの量を塗る。

トーストにバターを塗るのは、誰でも当たり前のように経験している。このバターにサツマイモの剥いた皮を合わせる発想は斬新であったが、仕上がりは見た目に鮮やかで味わいも豊でピーナッツバターの味わいに近い。これにパセリのみじん切りを加えることで更に彩りが鮮やかになり、風味も増す。サツマイモはでん粉を多く含むため調理後は冷蔵保存し、2～3日で食しきっていただきたい。白ワインを飲みながら、ちぎって食したくなる新食感のバタートーストである。

寒くなると人の基礎代謝は上がり、自ずとカロリーを消費するようになる。すると食欲が増し焼きいもが恋しい季節でもある。「食欲の秋」に始まる人間の食欲の増加は、消費カロリーに由来するもので、当然冬は高カロリーな食品が多くなる。その中でも乳製品の活躍は主役、脇役問わず様々な料理に登場する。この牛乳・生クリーム・バター・チーズすべてに、サツマイモ

との相性と可能性を探ってみた。スープ、前菜、主菜、主食と4品すべてがサツマイモ料理であり、コース料理として完成していた。食欲が旺盛な冬に低カロリーで栄養バランスに優れたサツマイモを取り入れることは、カロリーの過剰摂取の予防になる。また、腸内の浄化作用にも期待が持てる。またシーザーサラダやサツマイモバタートーストに皮を活用したように、廃棄率が低く可食部の効率が極めて高い優れた食品である。料理の彩りに、美容に、寒い冬こそ是非サツマイモを料理に活用していただきたい。

【サツマイモのカロリー：100g当たり123kcal】

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

沖縄県宮古島市平良字西仲宗根添1166-286

Tel：0980-79-0698 Fax：0980-79-0698

Mail：lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.lohas-dng.com