

サツマイモの西洋料理

—主食となる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

サツマイモの西洋料理執筆を担当して、40種類を超えるレシピを考案してきた。だが、前菜や主菜、デザートの様を超え、主食となり、かつ美味しいサツマイモ料理の考案は私への大きな課題であった。

今回紹介するレシピは、サツマイモを使った主食4品である。今までの研究成果を余すところ無く応用し、納得できる美味しいサツマイモの西洋料理が完成した。また、全てのレシピが同量、同割りで応用できるように工夫も凝らした。

サツマイモのグリッシーニ



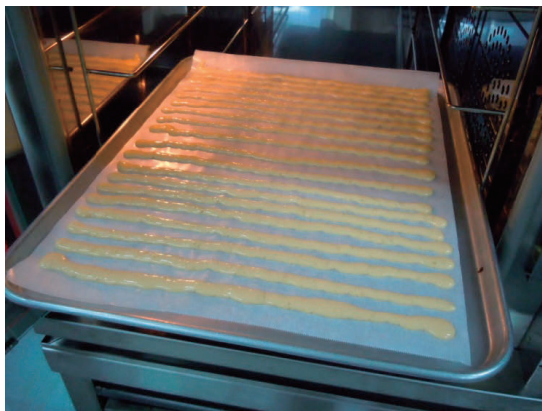
材料：4～5人分

サツマイモ： 100g
小麦粉： 100g
卵（M玉）： 4個
砂糖： 20g
塩： 5g

作り方

- ①蒸かし鍋に水を張り、サツマイモは水から15分蒸かし、荒熱を取ってマッシュにする。
- ②卵（M玉）4個をボウルに割り入れ、クリーム状になるまでホイッパーで攪拌する。電動ミキサー使用の場合は高速回転で攪拌する。
- ③大き目のボウルに小麦粉を入れ、①と②を注いだ後、砂糖と塩を加え、ムラがなくなるまでよくこねる。
- ④絞り袋に3～4mmの細い口金を付け、③で出来た生地を入れてから空気抜きをする。絞り袋が無い場合は、食用のビニール袋に生地を入れてから袋の角を3～4mm切り取る。
- ⑤天板にオーブンペーパーを敷き、なるべく真直ぐに細い線状に生地を絞る。
- ⑥150℃のオーブンで15分焼き、更に100℃で15分焼いて水分を飛ばし乾燥させる。
- ⑦オーブンから取り出し、冷却してから端をアルミホイルで包み、好みでリボンなどで装飾する。
- ⑧皿に盛り付け、バターを添えて出来上がり。

グリッシーニはイタリアの乾パン[grissini]で、細長いスティック状の固焼きパンの一種である。ビールやワインのつ



サツマイモグリッシーニの釜入れ

まみとしてバターを塗る以外に、生ハムやスモークサーモンを^まと^と纏わせて楽しむ。水分が少ないため保存性に優れている。

グリッシーニ自体は乾パンなので味の主張はそれほど無い、それゆえについつい止まらなくなる。小麦粉とサツマイモを同割りで生地にしたグリッシーニはそれだけでも主食となり、食べ過ぎてもカロリー過剰摂取の心配が抑えられる。ホクホクのサツマイモがサクサクとした食感に生れ変わり、意表を突かれた美味しさである。

サツマイモのタリアテッレ (ジェノベーゼソース)



材料：4人分

サツマイモ： 100g

小麦粉： 100g
卵（M玉）： 2個

(ジェノベーゼソース)

スイートバジル： 10g
ニンニク： 1カケ
松の実： 5g
オリーブ油： 20cc
塩胡椒： 適量

作り方

ここでは手際よく調理できるよう、ソース作りを先に解説する。

①スイートバジル・ニンニク・松の実をみじん切りにして、ボウルに合わせておく。

②オリーブ油20ccを①のボウルに注ぎ混ぜ合わせ、塩胡椒で味を調える。

タリアテッレ

①蒸かし鍋でサツマイモ100gを水から15分蒸かし、マッシュにしておく。

②小麦粉100gとマッシュにしたサツマイモを合わせ、更に卵2個を加えよくこねる。

③乾いたまな板の上に打ち粉（小麦粉）を振るって、②の生地を麺棒で伸ばしてゆく。

④生地が2mmくらいの厚みになったら、更に打ち粉を振るって2～3回重ね合わせた後、包丁で5mmの厚さに麺切してゆく。きしめんをイメージすると良い。

⑤寸胴鍋にたっぷり（4ℓ程度）の湯を沸かし塩10gを加えてから、麺切りしたタリアテッレをほぐしながら投入する。

⑥1分程度後に麺が浮いてきたらザルに上げる。

⑦先に用意したジェノベーゼソースをフライパンで熱したのち、ザルに上げたタリ

アテッレを投入しソースをよく絡める。
⑧皿に4等分に盛り付け、スイートバジルの葉をトッピングして出来上がり。

タリアテッレはイタリアの手打ちパスタ[tagliatelle]で、イタリア語の麺を包丁で切ることを[tagliare] タリアーレということからこの調理名がついたとされている。

解説したジェノベーゼソースはバジルと松の実で作るパスタソースで、市販品も豊富に出回っているので活用することも推奨できる。

手打ちパスタは、もっちりとした食感を楽しむ。小麦粉と同割りでサツマイモを手打ち麺にすることで弾力のある食感となり、咀嚼も増すことから本来のタリアテッレより更にソースの美味しさが際立つ。クリームソースや茸ソースなど、万能に楽しめるようなサツマイモのタリアテッレが考案できた。

サツマイモのピッツア



材料：4人（4枚）分

サツマイモ： 100g
小麦粉： 100g
水： 100cc

ドライイースト： 5g
塩： 5g

（ピザソース）

カットトマト缶： 1缶（400g）
玉葱： 1玉
ニンニクの芽： 1束
オリーブオイル： 10cc
塩胡椒： 適量
ピザ用チーズ： 200g

作り方

ピザソース

- ①玉葱とニンニクの芽をみじん切りにして、フライパンにオリーブ油10ccを注ぎ炒める。
- ②塩胡椒で味を調え、カットトマト缶400ccを加え、沸騰したら弱火で15分煮詰める。

ピザ生地

- ①蒸かし鍋でサツマイモを水から15分蒸かして、マッシュにしておく。
- ②100ccの水を30℃程度のぬるま湯にしてボウルに注ぎ、ドライイースト5gを混ぜ15分程度寝かせておく。
- ③小麦粉と①のサツマイモをボウルに入れ、②の水に溶いたドライイーストを注ぎムラ無くよくこねる。
- ④こね上がった生地を4等分にし、打ち粉を振るって麺棒でピザ生地のかたちに伸ばす。サツマイモを混ぜた生地は重いので、麺棒で形成しにくいときは手の平で伸ばす。
- ⑤天板にオーブンペーパーを敷いてから④で伸ばしたピザ生地を乗せ、ピザソースをまんべんなく塗る。
- ⑥ピザ用チーズを50gずつ均等に散らし

て、250℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。

いも類振興情報123号でサツマイモのピッツァ風と称してサツマイモ自体をピザ生地代用して以来、本来のピザ生地そのものにサツマイモを使えないかと試行錯誤を繰り返してきた。

ピザソースを塗った部分は、サツマイモのでん粉が効いてもっちりとした食感になる。一方で端の部分はでん粉が糊化してサクサク感が楽しめる。大変美味しくヘルシーに仕上がり、宮古島の筆者のレストランでもメニューに加わっている。

サツマイモ生地のパン



材料：4人分

サツマイモ：	100g
小麦粉：	100g
30℃のぬるま湯：	100cc
ドライイースト：	5g
砂糖：	10g
塩：	5g

作り方

- ①ドライイースト5gを100ccのぬるま湯に溶いて、15分発酵させておく。
- ②蒸かし鍋でサツマイモを水から15分蒸か

し、マッシュにする。

- ③小麦粉とマッシュにしたサツマイモを合わせ、①のイースト液を混ぜ手で良くこねる。
- ④砂糖・塩を加え更によくこねてからボウルに入れ、30℃のオーブンで1時間発酵させる。
- ⑤二次発酵で膨らんだパン生地を4等分に分け、天板に乗せ170℃のオーブンで20分焼いて出来上がり。

パン〔英：bread〕は6000年前からメソポタミア文明の中でも作られており、穀粉と発酵菌、水を混ぜて焼く調理法。人類の加工食品の礎とも言えるであろう。現在でも発展途上国の少数民族が、タロイモやキャッサバを利用しパンに類似した食べ物を食している。

このパンに類似したキャッサバの調理法がヒントとなり、サツマイモと小麦粉を同割りに混ぜたサツマイモのパンを考案した。サツマイモを混ぜた重い生地もイースト菌の力で見事に膨らみ、ふっくらと焼き上がった。味にサツマイモを感じるが高温加熱と発酵による気泡が甘みを抑制した。バターにもよく合い肉料理、魚料理どちらにもお勧めである。

サツマイモの西洋料理を研究する中で、大きな課題が主食となる美味しい食品の考案だった。主食を辞書で調べると「飯・パン・麺など、人のエネルギー源の中心となる穀類を用いて料理した食べ物をさす」とある。日本の土壌は概ねサツマイモの生産に適しており食糧難のときはサツマイモが主食になっていた。現代の食生活は、欧米

化から少しづつ昔ながらの日本食（和食）に目が向けられるようになってきた。

西洋料理の世界でも、カロリーの過剰摂取は課題である。エネルギー源として炭水化物の摂取量を減らすのは最も簡単な方法である。

今回考案したサツマイモの主食4品は、全てサツマイモと小麦粉を同割り（1：1）に配合した。単純計算で同量の穀類に比べ30%以上熱カロリーが低い。更にサツマイモに含まれるβでん粉は消化されずに腸に運ばれ、体内浄化作用にも期待が持てる。このようにサツマイモを主食に活用して気付いたことは、柔軟に加工できる食品ということである。

古くから菓子原料やきんとんなど、加熱したサツマイモを潰したペースト状のものが多用されてきた。しかしながら、わが国では食糧難の時代にサツマイモが食されてきたことから、主食にサツマイモを使用するという発想はあまりなかった。飽食、メ

タボリック、ダイエットと食生活が問題視されている今日、その改善策の一つとして、主食にサツマイモを活用することは大いに期待が持てるであろう。

調理技術とは、食品を安全に美味しく加工する技術の総称。食生活の見直しを図りつつ、食欲も満たすサツマイモの美味しい主食は、現代の食事療法にも応用できそうだ。カロリーの過剰摂取からダイエットに走る非効率的な食生活を、サツマイモは救ってくれる可能性もある。サツマイモの消費拡大を図る観点からも、是非、美味しいサツマイモの主食レシピを活用いただきたい。

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>