

サツマイモの西洋料理

—洋食屋さん定番メニュー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）

わかばやし まさひで
若林 昌英

一般に、日本で洋食と呼ばれる西洋料理は、欧米諸国で発展した料理を日本人の好みに合わせて改良した料理の総称である。今回は料理人の原点に戻り、修業時代から学んできた西洋料理の技法をサツマイモ料理で再現してみた。誰もが馴染みのある料理に仕上げたサツマイモの西洋料理を解りやすく解説した。

（レトルト食品等で1パック）

装飾用好みの葉野菜： 適量

作り方

- ①サツマイモは、蒸かしてから潰しマッシュにする。
- ②大きめのボウルにミンチ肉200gと①のサツマイモマッシュを入れ、良くこねてムラなく混ぜ合わせる。
- ③片栗粉、塩胡椒を加え全体に馴染ませたのち、卵1個を割り入れ更に良くこねる。
- ④生地を4等分、ハンバーグの俵型に形成しバットに取る。
- ⑤フライパンにサラダオイル大匙2を注ぎ強火で加熱したのち、④の形成したハンバーグ生地を重ならないように投入する。表を1分焼いたのち裏返し更に1分焼く。
- ⑥フライパンに蓋をして、弱火で更に15分焼く（オーブンの状態）。
- ⑦市販ドミグラスソースを、レトルトパックの場合は水から茹で、缶などの場合は鍋に移し弱火で沸点になるまで温める。
- ⑧フライパンから焼き上がったハンバーグステーキを取り、皿盛りしたのち、残った焼き汁を⑦の温めたドミグラスソースと合わせソースの味を調える。
- ⑨皿盛りしたサツマイモハンバーグステーキ

サツマイモのハンバーグステーキ



材料：4人分

サツマイモ： 中型200g
合挽きミンチ肉： 200g
卵（M玉）： 1個
片栗粉： 大匙1
塩胡椒： 小匙1
サラダオイル： 大匙2
市販ドミグラスソース：200g程度のもの
1パック

キにドミグラスソースをかけ、好みの葉野菜を飾り盛りして出来上がり。

ハンバーグステーキとは、世界を代表する挽肉料理で英名 [hamburg steak]。ドイツの港町ハンブルグ [hamburg] から付いた地名である。ドイツのハンブルグから、アメリカに渡った移民が広めた説と、ハンブルグの大衆食堂で評判だった挽肉ステーキを各国に帰国した人々が、地名であるハンブルグをそのまま料理の名称として世界に広めた説とがある。ハンブルグが英語でなまってハンバーグとして世界的にこの名称で知れ渡った。通常、ひき肉と玉葱などの香味野菜、パン粉をこねて焼き上げる料理である。

サツマイモのマッシュと挽肉を同割りでこねたハンバーグステーキは、食感がとても軽く当然カロリーも低く抑えられる。試食でサツマイモを感じる人はいなかった。解説で使用したドミグラスソースのほか、市販のケチャップやテーブルソースでも美味しくいただける。西洋料理では肉料理の付け合わせに必ずジャガイモなどのでん粉野菜を添えるが、このサツマイモハンバーグステーキはその必要がないばかりか、肉とでん粉野菜の味を同時に楽しめ、なおも低カロリーと「一石三鳥」の料理に仕上がった。

サツマイモのコロッケ



材料： 4 人分

サツマイモ：	中型200g
小麦粉：	50g
卵（M玉）：	1 個
パン粉：	50g
揚げ油：	300cc
付け合わせのキャベツ：	1 / 4 個

作り方

- ①サツマイモは蒸かしマッシュにして、200gを8等分の俵型に形成する。
- ②俵型にしたサツマイモ生地、小麦粉を薄くムラなくまぶす。
- ③卵1個をボウルで溶き、小麦粉をまぶしたサツマイモ全体に纏わりつくようにくぐらせる。
- ④パン粉をまぶし、揚げ鍋に油300ccを注ぎ中温の160℃まで熱してから投入する。（温度計が無い場合、熱した油にパン粉をひとつまみ入れ泡立つ程度が揚げ油の中温）
- ⑤表を2分、裏返して2分揚げ、油切りバットに取る（キッチンペーパーで代用可）。
- ⑥付け合わせのキャベツを千切りにし、水洗いしてから良く水分を切り皿に4等分に盛り付ける。
- ⑦揚げたコロッケの余分な油が切れたと

ころで、キャベツの千切りに寄りそうように1皿に2個盛り付ける。

⑧好みのソースやケチャップをかけて出来上がり。

コロケは西洋料理人の修業時代には登竜門でもあり、フランス料理のクロケット[croquette]が語源である。肉や野菜をでん粉でつなぎ、小麦粉、卵、パン粉の衣で揚げる調理法。

大きく分けると甲殻類とマッシュルーム、ベシャメルソースで作るクリームコロケ、クロケット・ド・クルベット[croquettes de crevettes]と、ジャガイモを裏ごしして衣を付けて揚げたクロケット・ド・ポナム・ド・テール[croquettes de pommes de terre]がある。

日本では後者のジャガイモコロケ、通称「ポテトコロケ」が普及した。このジャガイモをサツマイモに置き換えたのがサツマイモコロケである。フランス語で表現するならば、クロケット・ド・パタデ・ドウチェ[croquettes de patate douce]と訳せるだろうか、通常マッシュにしたサツマイモは揚げるときに散らばりやすいのだが、衣を付けることによって、特に卵の蛋白質が表面のバリアとなり、型崩れせずふっくらと揚がる。短時間加熱の調理法により、サツマイモの甘さは抑制され、ホクホク感はジャガイモと同様である。解説の写真では私のレストランの野菜ソースをかけたが、市販のものではケチャップの相性がとても良い。夏の食欲減退時にもコロケの食感と軽い口当たりは食欲増進効果があり、炭水化物、蛋白質、脂質の栄養バランスも優れている。サツマイモのコロケ

で、食卓の意表を付く話題に、また空腹時のおやつにも、冷めても美味しくいただける新味覚コロケに是非挑戦されたい。

サツマイモのフリッター



材料：酒のつまみ4～5人分

サツマイモ：100g

小麦粉：50g

卵黄：1個

塩胡椒：適量

パン粉：少々

揚げ油：300cc

作り方

- ①サツマイモは蒸かしてから冷まし手で握り潰し、一口大のスティック状にする。
- ②小麦粉50gに卵黄1個を加え、ホイッパーでダマの無いように混ぜ合わせる。
- ③②の衣にサツマイモをくぐらせ、更に周りにパン粉を付ける。
- ④揚げ鍋に300ccの油を注ぎ、140℃の低温に熱してから3分揚げる。
(温度計が無い場合、熱した油にパン粉を投入しほのかに泡立つくらいが低温域)
- ⑤油切バットに取り、余分な油が切れたら皿に盛り付け出来上がり。

フリッターは英語 [fritter] で、調理の歴史ではフランスのベニェ [beignet] が発祥と伝えられている。衣揚げ料理で小麦粉と卵黄を合わせた生地を低温でふっくらと揚げる調理法で、日本料理の天麩羅に近い。元々フリッターは低温で揚げる調理法のため、野菜は下茹でする。この下茹での工程をサツマイモを蒸かしてから揚げる技法に活用してみた。

サツマイモのフリッターではサツマイモ生地、衣、いずれもふっくらとした食感のため、周りにパン粉を付けサクッとした食感を加えてみた。仕上がりは歯触りを楽しみつつ、舌触り、喉越しが滑らかな「酒を楽しむ」食感に仕上がった。味覚ばかりでなく、食感を楽しむ新しいサツマイモ料理の考案ができた。あえてソースなどを付けずに、サツマイモと塩胡椒だけの味わいと食感を堪能していただきたい料理である。

サツマイモのステーキ



材料： 2人分

サツマイモ： 中型200g
小麦粉： 50g
片栗粉： 20g
塩胡椒： 少々
サラダ油： 大匙1

市販ドミグラスソース：200g程度1袋
好みの付け合わせ野菜：適量

作り方

- ①サツマイモは蒸かして、荒めにマッシュにする。
- ②大き目のボウルに①を入れ小麦粉50g、片栗粉20gを加え軽くこねる。
- ③ビーフステーキをイメージした形成をしたのち、包丁の背で格子状に筋を付ける。
- ④フライパンにサラダ油大匙1を注ぎ、加熱してから両面を1分ずつ焼き、蓋をして弱火で更に10分保温焼きにする。
- ⑤市販ドミグラスソースをレトルトパックの場合は水から茹で、缶などの場合は鍋に移し沸点まで温める。
- ⑥皿に好みで付け合わせ野菜を飾り盛りし、⑤で温めたドミグラスソースを皿の中心に流してから、焼き上がったサツマイモステーキを盛り付け出来上がり。

ステーキとは英名で[steak]で炒め焼き、グリル焼き用に厚く切った切り身や、またそのようにして調理する総称で、肉料理だけををさす料理法ではない。

サツマイモのステーキは外側はカリッと、中はしっとりとした食感に仕上がり、食べごたえも充分ある。特筆すべきはカロリーの低さで、一般的な牛肉のステーキ、(ロース、サーロインなど) 100g当たり平均450Kcalに対してサツマイモステーキでは100g当たり約185Kcalと実に4割程度のカロリーしかない。ドミグラスソースを纏わせながらフランスパン(バゲット)や白ワインを楽しみながら、体内浄化作用に期待が持てる食事を楽しんでいただきたい。

西洋料理とは一口に言うと欧米諸国で発展した料理の総称。各国や地域の習慣や温度環境、そこで入手できる産物とが融合して食文化が育まれてきた。日本では従来農耕民族として穀類、野菜、少しの魚介類を中心とした食文化が育まれてきた。しかし、明治、大正時代より西洋文化と共に西洋料理が日本にも伝わり、高度成長期と共に食の欧米化が瞬く間に全国に広まっていった。現代では日本人の体のシステムを超えるカロリー摂取や、飽食による肥満や生活

習慣病が問題視されている。

今回考案した洋食屋さん定番メニューに仕上げたサツマイモの西洋料理は、全てのメニュー共通に摂取カロリーが低く、コレステロールもかなり低く抑えられる。食の満足感に加え、健康維持に必要な食物繊維、腸内浄化作用も併せ持つ。

健康増進が注目される今日、西洋料理にサツマイモを活用し、カロリー摂取制限や生活習慣病予防、食生活改善に美味しさを楽しみながら取り組んではいかがだろうか。