

サツマイモの西洋料理

——切り揃え、高温加熱を応用した料理——

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

サツマイモの西洋料理を研究、考案する中、サツマイモは生では肉質が硬く、切り揃えることが難しく普及しなかったこと、甘さが重要視され、甘さを抑制する調理法が考案されてこなかったことが最も大きな発見である。食品加工のプロセスは、材料の特性や加工による変化が研究課題となる。サツマイモの場合、「スイートポテト」というくらい、甘さを求めた調理法ばかりが普及してきた。

今回は切り方や高温加熱によって、食感や味覚の変化が楽しめるサツマイモの西洋料理4品を考案した。

サツマイモの千切りサラダ



材料：4人分

サツマイモ 中型（200g程度）1本
レタス 1玉
マヨネーズ 50g

オリーブ油 25cc
穀物酢 25cc
塩胡椒 小匙1

作り方

- ①サツマイモは太目のものを選び、生のまま2mmの輪切りにし、更に千切りにしてから水にさらし表面のでん粉抜きをする。
- ②①を網に広げ天日干しで3時間、60℃のオーブンで1時間乾燥させる。
- ③レタス1玉の芯を取り、一口大にちぎり、水洗いしておく。
- ④②で乾燥状態になったサツマイモの千切りを2分塩茹でにし、ザルに取り冷ましておく。
- ⑤マヨネーズ50gをボウルに入れ、穀物酢25ccとオリーブ油25cc、塩胡椒小匙1を加えホイッパーで混ぜる。
- ⑥皿を人数分用意し、水切りしたレタスを皿の中央に盛り、④で冷ましたサツマイモの千切りをレタスの上に盛り付ける。
- ⑦食べる直前に、⑤のドレッシングをかけ回して出来上がり。

サツマイモの細切りを煮崩れさせない技法は、「サツマイモのフェトチーネ」で考案した技術の応用である。サツマイモを千切りで食す楽しさを考える中、辿り着いた。生のサツマイモを茹でるとボロボロに崩れ

てしまうが、乾燥させることでサツマイモのでん粉が糊化され、煮崩れせず食感もしっかりと残る。ほのかに甘さが残り、シャキッとした生野菜、ドレッシングと合わせると新感覚で洒落たサラダになる。白ワインと共に前菜で楽しんでいただきたい。

サツマイモのキッシュ



材料：20cm ホール（4人分見当）

食パン	5 mm程度の薄切り 4枚
サツマイモ	200g（中型1本）
玉葱	中型1玉
ピザ用チーズ	100g
オリーブ油	大匙1
塩胡椒	適量

作り方



食パンの切り方、並べ方の参考写真

- ①20cmのパイ皿（20cm程度のスープ皿で代用可）にアルミホイルを張り5 mmに切った食パンを4つの長三角形にカットし、全体を覆うように並べる。
- ②サツマイモと玉葱は2 cm角にカットし、フライパンにオリーブ油大匙1を加えてから、強火で2分炒め塩胡椒で味を調える。
- ③①の並べた食パンの上にピザ用チーズを50g程度散らし、②で炒めたサツマイモと玉葱を盛り、更に覆うようにピザ用チーズを50g散らす。
- ④180℃のオーブンで15分焼いて、アルミホイルを剥がして出来上がり。

キッシュはフランス語の〔quiche〕で、パイ料理の一種である。元来は、余りものパンを用いたフランスのロレーヌ地方発祥の郷土料理という説がある。フランス料理の文献には玉葱とベーコンを炒め、チーズと共にキッシュ生地に入れたもの〔quiche a la Lorraine〕キッシュ・ア・ラ・ロレーヌがある。いつしかレストランで供する様になり、体裁の良いパイ生地具材に入れ調理するようになったと推測されるが、定かでは無い。現在ではキッシュとは、パイ料理が定番となっている。今回は普及の観点から誰でもすぐに入手でき、加工も簡単な食パンを生地に使用した。キッシュに使われるベーコンの代わりにサツマイモを使ってみた。香味野菜とチーズとの相性が良くカロリーも低く抑えられる。

家庭で残った食パンでも作れ、パイ生地に比べ失敗が無く、チーズが切り揃えたパンの接着剤の役目を果たす。崩れたとしてもピザパイのように食することができる。酒のつまみ

に、子供のおやつにも、サツマイモのキッシュをご家庭で楽しんでいただきたい。

サツマイモのミルステーキ



材料： 2人分

サツマイモ	中型 1本 (200g程度)
牛、または豚肉	200g (5mm厚のロース肉)
植物油	大匙2
バルサミコ酢	大匙2 (市販のバルサミコソースで代用可)

作り方

- ①サツマイモを3mmの輪切りにして、水にさらしておく。
- ②肉をキッチンハサミで、サツマイモの輪切りより一回り大きく円形にカットする (肉は焼くと縮むので大きめにする。1人前5枚見当)。
- ③サツマイモの輪切りを、中火のフライパンに植物油大匙1を入れ焼く (表・裏1分づつ)。
- ④円形にカットした肉を表・裏1分づつ焼き、豚肉の場合は中心まで火を通す。
- ⑤皿に④のステーキ肉、③の焼いたサツマイモの順に4回繰り返し、最後に肉を乗せる。
- ⑥バルサミコ酢をフライパンで熱し、半量

まで煮詰める。

- ⑦皿盛りしたミルステーキの周りに、⑥のソースバルサミックを飾り出来上がり。

サツマイモのミルステーキは、「サツマイモのミルフィーユ」を考案したときから挑戦したいと思っていた料理である。ミルステーキの「ミル」はフランス語の [mille] で数多くのという意味。幾重にも重ねて作るフランス料理に使われる (ミルフィーユ・ミルクレープなど) 牛肉、豚肉共に試してみたが、温かく食すには牛肉、冷まして冷製で食すには豚肉がサツマイモと相性が良い。また重ね合わせたミルステーキをバンズ (パン) に挟むといわゆる「メガバーガー」具材の贅沢なハンバーガのようになる。勿論、肉とサツマイモそれぞれを剥がしながら食しても楽しい。赤ワインを飲みながら、肉汁に浸された濃厚な味わいのサツマイモは如何であろうか。

サツマイモのピラフ



材料： 4人分 (大皿料理)

サツマイモ	中型400g程度
豚肉	200g
白菜	内側の葉100g
塩胡椒	小匙1

米 2合
水 4カップ
オリーブ油 大匙3
市販コンソメスープの素 1個（市販品解説の4人分見当）

作り方

- ①米2合を研がずに、フライパンにオリーブ油大匙3を注ぎ生のまま炒める。
- ②①を片手鍋に移し水4カップ、市販コンソメスープの素1個を入れ強火で煮込む。
- ③沸騰してきたら弱火にして、蓋をせず時々木べらでかき混ぜる（炊き上がりまで20分）。
- ④サツマイモと豚肉を1cm角に切りそろえ、白菜は粗切りにする。
- ⑤フライパンにサツマイモを入れ強火で2分炒めたのち、豚肉を加え塩胡椒小匙1で味を調える。肉に火が通ったら白菜を加え火を止める。
- ⑥③で炊いた米に⑤で炒めた具材を加え、木べらでまんべんなく混ぜ合わせ出来上がり。

ピラフとはフランス語の[pilaf]だが、発祥は中近東やトルコ説が有力である。トルコの料理にも、「ピロー・リ・ピロー」という米を炒めてから炊く料理がある。西洋では肉や魚料理の付け合わせとして、野菜のひとつとして米が使われピラフが誕生した。

本来のピラフは、バターで香味野菜を炒めてから米を加え炒め煮にして炊き上げる。

正確な調理法を記すために本来の作り方で解説したが、日本には炊飯器があり、誰でも簡単に混ぜご飯の要領でピラフ風の米料理が作られ、広く普及している。

高温で炒めたサツマイモと豚肉の食感がしっかりしているので、香味野菜の代わりに食感の軽い白菜を合わせてみた。コンソメ風味の米とサツマイモのほのかな甘みが融合し、皿盛りした見た目もサツマイモの黄金色が美しく映える。サツマイモ料理の「締め」の料理に、是非試していただきたい。

サツマイモの西洋料理の要となってきたことは、加熱前に切る加工と高温短時間加熱である。更に、乾燥してから加熱する型崩れ防止の調理法も数多く考案できた。惣菜、主菜としての使用頻度の少ないサツマイモは、西洋料理の数ある調理法で様々な料理に変化した。



生の状態で切って高温加熱するサツマイモ調理



生で千切りにし、乾燥させた「型崩れない」調理法

日本では古くから家庭料理が一汁三菜のかたちで確立され、そこにサツマイモが主食や主菜になることは少なかった。しかしながら食糧難のときは必ずサツマイモが登場し、私たち日本人の命を繋いできた大切な食料でもある。日本人ならではの大切な食文化を守りつつ、食生活の見直しにサツマイモの西洋料理を活用していただきたい。また栄養学的にもサツマイモは低カロリーで栄養バランスに富んだ根菜である。焼きいもが恋しい季節でもある。甘さに

富んだサツマイモを楽しんだら、サツマイモの西洋料理をつまみに、いも焼酎を飲む。こうしてみると、如何にサツマイモが優れた食品であるか、改めて考えさせられるようになった。サツマイモに感謝である。

ロハスダイニング

沖縄県宮古島市平良東仲宗根添1166-286

Tel/0980-79-0694 Fax0980-79-0698

Mail : ohas.dng@abelia.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://www.lohas-dng.com>