

サツマイモの西洋料理

—手軽に作れ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）

わかばやし まさひで
若林 昌英

サツマイモの西洋料理、執筆を始めて3年の月日が流れた。この間、考案したサツマイモ料理には、素材の性質や調理技法を駆使するメニューが多かった。そのような中、誰でも手軽にサツマイモの西洋料理が楽しめるメニューが考案されてこなかったことも確かである。

今回は、食卓や居酒屋などで誰もが手軽に食し、簡単に作ることのできるサツマイモの西洋料理4品を紹介する。

サツマイモと魚介(イカ)のコンソメスープ



材料：4人分

サツマイモ	中型のもの200 g
イカ下足	200 g
白菜	200 g
水	1 リットル
塩胡椒	少々
市販コンソメスープの素	10 g 程度

（市販品の推奨量参照）

作り方

- ①サツマイモを2 cm角のサイコロ状に切り、水洗いして箸に上げておく。
- ②白菜の外葉の緑色が濃い部分200 g（2～3枚）を5 cmの粗切りにする。
- ③イカ下足は水洗いし、吸盤の軟骨を取り一本ずつ手でちぎっておく。
- ④鍋に①②③を入れ、水1 リットルを注ぎ、5分程度煮込む。
- ⑤市販コンソメスープの素10 gを加えたのち、塩胡椒で味を調える。
- ⑥スープカップに4等分に盛り付け出来上がり。

コンソメとはフランス語 [consomme] で直訳すると浪費である。様々な食材のうま味だけを引き出し、スープとして食す、本来贅沢な料理である。このコンソメスープには様々な具材や浮き身が使用される。この調理法を現代では市販品で手軽に楽しめるようになった。この手軽さに、サツマイモとイカ、白菜を加えて作ったスープである。手軽に作れ、おもてなし料理としても通用する。魚介はイカ下足の他、海老、帆立やアサリなどの二枚貝でも手軽に楽しめる。魚介類のうまみとサツマイモが融合したコンソメスープ、慣れてしまえば下ご

しらえを含め15分程度で作れる。休日の昼食に、夕食の前菜としてもお勧めできる。

サツマイモのジャーマンポテト



材料：酒のつまみ 4～5人分

サツマイモ	中型のもの200 g
ソーセージ	200 g
サラダ油	大匙 1
塩胡椒	適量

作り方

- ①サツマイモは皮のまま縦に四等分に切り、1 cmの厚みでくし形に切る。
- ②ソーセージは斜め半分に切り、火の通りを良くする。
- ③①のサツマイモを水から5分下茹でする。
- ④フライパンにサラダ油大匙 1 を注ぎ、ソーセージに火を通し、③の下茹でしたサツマイモを加える。
- ⑤ソーセージ、サツマイモそれぞれに焦げ目が付いたら火を止め、塩胡椒で味を調える。
- ⑥大皿にソーセージとサツマイモ、それぞれが偏らないようにバランス良く盛り出上来上がり。

ジャーマンポテトは和製語の西洋料理で、本来は英語 [german fried potatoes] ジャーマンフライドポテト。皮付きのジャ

ガイモを茹で、皮を剥いてから乱切りにして炒めた料理、これにドイツの郷土料理であるソーセージを加えた料理が日本で普及し、現在ではジャーマンポテトとして普及している。

ソーセージは英語 [sausage] でドイツ語ではブルスト [wurst]。語源はラテン語 [salsus] という説もある。ハムとソーセージの大きな違いは、ハムは豚肉の固まりそのものを燻煙や乾燥させたもので、ソーセージは挽肉に香辛料などを混ぜ、ケーシング（腸詰めなど）に詰め燻煙や煮た肉の加工料理である。元々、ドイツではビールのつまみにソーセージを必ずと言ってよいほど食し、その付け合わせにジャーマンフライドポテトが添えられている。サツマイモと絡めるように炒めたソーセージで作ったジャーマンポテト、ジャガイモより口当たりが軽く、サツマイモに含まれる甘みが塩味と相まって料理全体のうま味を調えている。切る、煮る、炒める、一連の作業でも5分程度で本格的な西洋料理店のつまみができる。ビールは勿論、ワインや焼酎のつまみとしていかがであろうか。

サツマイモのミートボール



材料：2人分

サツマイモ 100 g
鶏ひき肉 200 g
片栗粉 小匙1 (5 g)
塩胡椒 少々
サラダ油 大匙1

付け合わせの葉野菜 適量
(写真は白菜とルコラ)

作り方

- ①サツマイモは5 mmの厚みにカットして、更に縦横に切り小さなキューブカットにする。
- ②①を水から2分程度下茹でして箸に上げておく。
- ③ボウルに鶏挽肉200 gを入れ、冷ましたサツマイモを加え、良くこねる。
- ④塩胡椒、片栗粉小さじ1を加え更に良くこねてから2～3 cmのボウル状に丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油大匙1を注ぎ、加熱したのち、④のミートボウルを入れ、転がすように周りを炒める。
- ⑥フライパンに蓋をして弱火で5分、中心まで火を通す。
(オーブンで焼く場合は天板に乗せ、180度で5分焼く)
- ⑦皿に付け合わせの葉野菜を飾り、焼き上がったミートボールを盛り付け出来上がり。

ミートボールは世界各地で類似する料理があり、日本では「肉団子」の名で親しまれてきた。ミートボールは、香味野菜を混ぜたり、トウモロコシを混ぜたりと応用性に富んでおり、サツマイモのミートボールはこの他にも、パン粉でつなぎ、ローフ型に詰めて焼けば「サツマイモのミートロー

フ」にもなる。

ミートボールの基本を覚えてしまえば、ブラウンソースで煮込んだボルシチ、クリームソースやトマトソースと合わせれば豪華なパスタソースにもなる。

サツマイモは細かいキューブカットのため、口の中で肉汁と融合し、サツマイモでありながら違った食感を楽しめる。解説では鶏ひき肉を使用したけど、合挽き、牛挽肉それぞれの味わいも楽しめる。固定観念にとらわれないサツマイモの使用方法、調理時間は10分程度、お弁当のおかずにもなり、ホームパーティーの一品としても、話題になる一品である。

サツマイモのベーコンもどき（ベーコンエッグ風）



材料：1人分

サツマイモ 太目のものスライス2～3枚
鶏卵 M玉2個
塩胡椒 少々
サラダ油 大匙1×2回

作り方

- ①サツマイモは縦にして2～3 mmの厚さにスライスする（枚数は好みで良い）。
- ②フライパンにサラダ油大匙1を注ぎ、スライスしたサツマイモを裏表2分づつ、

焦げ目が付くまで下焼きし、塩胡椒を表裏強めに振り、バットに取っておく。

- ③フライパンに再びサラダ油大匙1を注ぎ、卵2個を割り入れ、強火で30秒程度加熱する。
- ④フライパンに②で焼いたサツマイモを玉子の白身の上に添える。
- ⑤フライパンに蓋をして弱火で5分蒸らし焼きにする。
- ⑥卵を崩さないように、フライ返しで皿盛りして出来上がり。

ベーコンエッグは英語 [bacon and eggs]。古くからヨーロッパでは朝食に食されている。本来は焼いたベーコンを皿に割り落とした卵に添えてオーブンで焼き上げた朝食定番の料理である。ベーコンのもどき料理として、薄くカットしたサツマイモに塩味を効かせてやいてみた。食感も良く、ベーコンよりはるかにカロリーが低いが、食べごたえがある。朝食の他、料理の添え物としても活用できそうだ。ベーコンエッグと思って出された人が意表を突かれるような美味しくシンプルなサツマイモのもどき料理である。

サツマイモの西洋料理は実に50品目にわたり考案してきた。そこには、サツマイモの可能性、栄養学、性質を研究することが求められた。切り方、加熱方法の違いによ

る味の閾値の変化など、実に変化させることが自在な食品でもある。

調理法は、切る、煮る、蒸す、焼く、揚げる、乾燥する、凍結するなど、殆どの技法で調理することができた。普及の観点から極力誰でも入手可能な食材や調味料を使用してきたが、今回は更に、誰もが短時間で簡単に調理できるサツマイモの西洋料理4品を考案した。簡単と美味しいは比例しない、簡単に調理できても美味しく、サツマイモを使用することで栄養バランスにも優れた料理に仕上がった。

食文化の歴史の中で、いもは古くから人類の食を支えてきた貴重な作物でもある。サツマイモの西洋料理の執筆依頼を受けたときはどこまで可能性が引き出せるか、未知数だった。しかし意外な発見や発想が次なる可能性への研究へと繋がり数々のサツマイモの西洋料理が考案されてきた。甘くホクホクとした美味しいサツマイモ料理に加え、惣菜や主食に甘さを抑制した料理としてのサツマイモを是非食生活の中に取り入れていただきたい。

LOHAS DINING MIYAKOJIMA

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

Tel : 0980-79-0694

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

ホームページ : <http://www.lohas-dng.com>