

すいおう料理

女子栄養大学 名誉教授
女子栄養大学栄養科学研究所 客員研究員

ね ぎ し ゆ き こ
根岸由紀子

女子栄養大学がある坂戸市では、サツマイモの「すいおう」を栽培し、頑張っている農業振興課の職員と8名のおばちゃん達がいる。坂戸市はこれまで、「葉酸」をより多く摂取できる野菜を取り上げてきたが、その8種類の野菜の中には、調理に使いやすく摂取しやすいことから、「すいおう」も仲間として推してきた。

若い人達には、時短でできる、さっと茹でるだけで食べられるブロッコリーなどに人気があるが、サツマイモには、もともと強い人気がある。毎週の軽トラ市で、「すいおう」の生葉を売ったり、何校かの学校給食に用いるなどを試みてきた。佃煮、饅頭等の惣菜の試作を通して、①葉、②葉柄の順に人気があったが、最近は、つる先に人気があるらしい。

一方、芋の利用は当初委託で「焼酎用」としたが、酒の売り上げ量が伸びず、今は、料理やパンに用いる試作中である。

芋は基本的には、もともと色がパツとしないが、葉の利用では「入れる量を多くすると、麺、パンや饅頭は硬くなること」、「加熱により緑色が退色する」ことがポイントかと思われる。

春先には、新年度の購入苗数、芋の収穫量、そして試作品の試食等について、組合員等を中心としたミーティングを行って年

間計画を立てている。

これから何回かに分け、「すいおう」の葉柄と芋を用いた料理を紹介していくこととしたい。季節によるが、生葉、葉の乾燥粉末、芋と様々なものを使用して行く予定である。

すいおうカレー 2種



* グリーンカレー (2人分)

- ・ 筍 50 g
- ・ 鶏肉 100 g
- ・ 玉ねぎ 1 / 2 個
- ・ 人参 50 g
- ・ しめじ 30 g
- ・ 胡椒・塩・ガラムマサラ 適量

具材をサラダ油で炒めて、スープを入

れ煮込む。
生葉10枚または粉末大さじ2杯を
スープの一部を取ってミキサーにか
け、鍋に戻す。

＊イエローカレー（2人分）

- ・すいおう（芋）150 g
 - ・豚肉 100 g
 - ・玉ねぎ 1 / 2個
 - ・人参 50 g
 - ・カレールウ（市販で良い）・胡椒・塩
適量
- 具材をサラダ油で炒めて、スープを入
れ煮込む。

すいおうあんパン（ストレート法）



【配合】

強力粉	1000 g
	（3％をすいおう粉に 変える）
パン酵母（ドライ）	10 g
上白糖	200 g
塩	10 g
脱脂粉乳	20 g

卵	100 g
無塩バター	100 g
吸水	520 g（196％）

こしあん（粒あん） 25 g
（半分を芋餡に変える）

ケシの実
ぬり卵

【工程】

ミキシング	機械仕込み
一次発酵	28℃ 75％ 60分
ベンチタイム	15分
成形	タコ・カニなど
最終発酵	35℃ 85％ 30～40分
焼成	上火210℃ 下火180℃ 10～12分

肉巻き



＊キムチ漬けの葉にしっかり味がついてい
るので、美味しく食べられますが、味や
ボリュームが物足りなければ、野菜のせん
切りの甘酢あんをかけても良い。

【材料】（2人分）

豚肉（薄切り6枚）	120 g
キムチ漬けのすいおうの葉	6枚

＊すいおうの葉を1晩「キムチの素」と合

わせておいても良い。

【作り方】

- ①豚の薄切り肉を広げ、キムチ漬けのすいおうの葉を上のにせ、巻き、爪楊枝でとめる。
- ②蒸し器に、キッチンペーパーを敷き、①を並べ、15分ほど蒸す。
- ③とめてあった爪楊枝をとり、半分に切って皿に盛りつける。

すいおう（葉）の天ぷら



【材料】（1人分）

すいおう葉	数枚
薄力粉	10 g
鶏卵	1 / 5 個
小さじ	2
サラダ油	適量
すいおう粉	
塩	少々