

すいおう料理 その2

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

夏のすいおうの葉柄と葉は柔らかいので、そのまま食せます。生の葉で包んで食べたり、ミキサーでドロドロにしたペーストをスープやソースに混ぜ込むこともできます。綺麗な緑色を生かして、ジェノベーゼソース風（ジェノベーゼはバジルとニンニク、松の実、そしそしてオリーブ油を使います）のような簡単なアレンジもできます。

日本では、厨房機器の展示会や、農産物の提供する試食品で人気があるのは、「おこわ（強飯）」、「きんぴら」「天ぷら」等です。天ぷらは、会場によってはできませんが、「おこわ」や「きんぴら」は作り置きもできます。

炒飯



【材料】（1人分）

白米飯 100 g
ハム 20 g

すいおう 40 g
鶏卵 1/2個
塩 少々
サラダ油 大さじ1/2
ねぎ 1 cm
しょうが 少々
サラダ油 大さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
醤油（好みで） 小さじ1/4

【作り方】

- ① 塩少々を入れた鶏卵を炒めて炒り卵の様にして、皿に出しておく。
- ② しょうが、ねぎを粗いみじん切りに、すいおうの茎は1 cmに切り、葉は粗いみじん切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、②のしょうが、ねぎを入れて炒め、すいおうの葉と茎を入れて炒め、白米飯、①の卵を戻し入れ、塩、こしょうで味を調え、最後に好みで醤油を入れて仕上げる。

* 茎と葉をたっぷり使うので緑色もきれいで、ビタミン類の損失が少ない料理です。

すいおう大福



【材料】 6 個分

白玉粉	100 g
砂糖	70 g
すいおう（生葉）	10枚ほど
水	150 ml
片栗粉	100 g ほど

【作り方】

- ① すいおうは綺麗に洗い、水とミキサーにかけておく。
- ② 白玉粉、砂糖、①のペーストを合わせて、耐熱容器で電子レンジで数分間加熱する。1度出してかき混ぜて、再度加熱する。
- ③ 餡は6等分し丸めておく。
- ④ 白玉粉が手に持てるまで冷めたら、片栗粉を手につけながら6等分の1個ずつ餡を包んでいく。

*すいおう粉を使用する場合は、大さじ2杯を使用する。

*すいおう粉は、80℃くらいのオーブンで数時間乾燥させます。保存できるので、生葉が入手できない季節に、利用できます。

きんぴら風炒め物



【材料】 6 人分

すいおうの葉	60 g
すいおうの茎	250 g
サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 3
水	大さじ 3

唐辛子
白ゴマ

【作り方】

- ① すいおうの葉はあらく刻み、茎は長さ4 cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ しんなりして来たら、水を加えて煮る。
- ④ 砂糖と醤油で味をつけ、唐辛子のせん切りも加えて仕上げる。

- ⑤ 皿に盛り付けて好みで切りごまをふる。

*皆が好きな、きんぴらです。

*保存もでき、常備菜になります。

*混ぜご飯のトッピングにもなります。

*ジェノベーゼソースはバジルを主体に作りますが、すいおうの葉や茎の粉末やペーストを利用して、簡単に「ジェノベー

ゼ風ペースト」を作れます。

冷製パスタ（１）



【材料】（１人分）

マカロニ	50 g
すいおう粉	1 g（小さじ1/2）
マヨネーズ	25 g（大さじ1強）
ヨーグルト	25 g（大さじ1強）
塩	好みで
こしょう	好みで
野菜（きゅうり・たまねぎ・人参・セロリー など）のせん切り	適宜

【作り方】

- ① パスタをゆでる。
- ② 野菜は適量をせん切りして冷たくしておく。
- ③ マヨネーズ、ヨーグルトとすいおう粉をよく混ぜておく。
塩こしょうで味を調える。
- ④ ①と②を③であえる。

*ハムのせん切りを加えると、ちょっとした軽食になります。

*パスタの形を選ぶと、ソースがよく絡み、さらに美味しくなります。

*バジルを用いたジェノベーゼのように、

いろいろな料理に使えます。

*すいおうの生の葉と茎は、たっぷりの湯で約1分茹で、ざるに広げて冷ましておく。

*生の葉と茎はミキサーにかけ、粉末の場合はそのまま使用します。

ソースは、マヨネーズとヨーグルトを同量に混ぜ塩・コショウ・にんにくで味を整える。

冷蔵パスタ（２）



【材料】（１人分）

スパゲッティ	70 g
すいおうペースト	10 g
（またはすいおう粉）	1 g
ドライトマト	10 g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	適宜
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① スパゲッティをゆでる。

-
- ② オリーブオイルを温め、にんにくで香り付けし、スパゲッティを炒める。
 - ③ すいおうペーストを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
 - ④ 皿に盛り、ドライトマトをのせる。

*ドライトマトは、プチトマトを半分に切り、オリーブオイルを塗って、にんにくのみじん切りを載せて低温のオーブンで焼いて作っても良い。

□寄稿のお願い□

一般財団法人いも類振興会では、サツマイモ、ジャガイモなどいも類の振興と消費拡大を図る一助として、「いも類振興情報」(季刊)を発行しています。いも類に関する総説、調査・研究、産地・業界情報、海外情報、商品情報、料理、文化などの寄稿をお願いします。原稿の執筆要領は、下記のとおりです。

1. 原稿はパソコンのワープロ・ソフトを用いて作成し、E-mailの添付ファイルで当方まで送付下さい。なお、手書き原稿でもかまいません。
2. 編集の都合上、OSはWindows、使用ソフトは次のものを使用下さい。本文はWord(一太郎、テキストも可)。図表などはWord、Excel、PowerPoint。
3. 掲載1回分の頁数(1頁で約1,200字)は、図表・写真を含めて概ね6頁以内となります。
4. 編集の都合上、原稿の一部を割愛、修正する場合がありますので、予めご了承下さい。掲載原稿には、規定の原稿料と掲載誌を若干部お送りします。
5. 原稿の送付先

〒107-0052 東京都港区赤坂6-10-41 ヴィップ赤坂303 一般財団法人 いも類振興会
E-mail: jrta@imoshin.or.jp TEL: 03-3588-1040 FAX: 03-3588-1225