

すいおう料理 その3

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

毎年、11月初旬には霜が降りると葉がダメになるので競争でしたが、葉は霜に当たって、いよいよ埼玉でも使用できなくなりました。かわいそうな事をしたと、畑を眺めながら木枯らし一番の中、芋掘りをしました。学生も、「農園実習」の最後の仕上げに、大学農園の自分の畑（1×2m）で育てた、さつまいもの芋掘りに精を出していました。品種にもよりますが、5本の苗で5～12kgと総計で大きな差があり、「やばい」「やばい」と歓声を上げながら掘り上げ、「やばい」「やばい」と言いながら試食の焼き芋を食べていました。若い人の「やばい」の意味は不明です。

ネズミに半分かじられた芋もあり、菌型が残っていたので「モグラかな？」と呟いたら、農園担当の先生に、「モグラは虫を食べるので濡れ衣である」と諭されました。野良猫に餌を与えて農園内を巡回させたこともあったのですが、最近の猫はネズミなどに興味もなく、「無駄飯食い」としてお役御免になりました。

学生には、自分の育てた芋の計量や、さつまいもをどんな料理で食べたか、レポートを提出させます。自分で育てた芋はどんなに小さくても持ち帰って食べているようです。

スイートポテト、大学芋と言っていた彼

女達も、「焼き芋」「芋天」に変わります。10回の作業の感想を提出させますが、それ程には作業量がないので、来園が少ない子達は野菜やブルーベリーで釣って長靴や麦わら帽子、上下の作業着を貸し出します。勉強の息抜きや友達付き合いが苦手な学生の「憩い」にもなっているようです。

丸ごとさつまロール



【材料】

(生地)

すいおう生葉	40 g
卵	3 個
砂糖	100 g
薄力粉	90 g
粉砂糖	少々
(カスタード)	
卵黄	1 個
薄力粉	15 g

牛乳 125 mL
砂糖 大さじ3弱
(サツマイモペースト)
サツマイモ 150 g
シナモン 少々

【作り方】

(生地)

- ① 生のすいおうの葉をゆでて水を加えて60 gにし、フードプロセッサーにかけ裏ごしする。
- ② 卵白をメレンゲにし、砂糖と薄力粉を混ぜる。
- ③ 卵黄に①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を絞り袋に入れ紙を敷いた天板に絞り出す。

* 1枚の板状に焼くのではなく、天板に斜めに絞る（手綱状）。

- ⑤ 粉砂糖をふり200℃で約10分焼く。

(カスタード)

- ① 卵黄、砂糖、薄力粉をボールで混ぜ合わせる。
 - ② 牛乳を温め①へ加えてよく混ぜる。
- (サツマイモペースト)

サツマイモは皮ごと蒸し、皮をむいて裏ごしし、好みでシナモンを少々混ぜておく。

仕上げ

- ① 焼きあげた生地の上にカスタードクリーム、サツマイモペーストを塗る。
- ② ロール状に巻いて完成させる。綺麗な方を上に、重なりの方を下にする。

* 川越市の商工会議所のコンテストに出品した作品です。なるべく素朴さを出そうと、コンテストでは考えました。
しかし、実際の商品とすれば、カスタードク

リームには生クリームを混ぜ、内側にはいも焼酎をふりかけ、揚げた葉をケーキの飾りとしてのせ、普通の洋菓子として仕上げます。
チームでの作成だったので楽しい思い出です。

おやき



【材料】（1人分2個）

すいおう茎葉（生）	60 g
小麦粉	100 g
水	60 ml
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 小麦粉に熱湯（または水）を加え、皮をこねる（好みの硬さでよい）。
- ② 生葉は塩を少々加えてゆで、水を加えてミキサーにかけ、①へ混ぜる。
- ③ 茎は適当な大きさに切り、ごま油で炒めて、砂糖と味噌を加える。
- ④ 1人分2個分とし、③の具を包む。
- ⑤ フライパンかホットプレートで両面を軽く焼き、蒸し器で約20分蒸す。

* 信州の郷土料理のおやきです。昔は囲炉裏を用い「ほうろく」で焼き、最後の仕上げは、囲炉裏の灰に入れておきます。周りの灰を叩い

てパリパリになった皮は最高に美味しいと思います。勿論、今では、ほうろくも囲炉裏も普通にはありませんから、蒸します。蒸すのは昔から、笹や茗荷の葉に包んで蒸しました。

*生葉をゆでてミキサーにかけて使用しますが、ペーストや粉末を使用しても良い。

チーズフレケーキ



【材料】(15cm 1個分)

すいおうパウダー	5 g
クリームチーズ	200 g
生クリーム	50 ml
牛乳	50 ml
砂糖	5 g
米粉	9 g
卵黄	2個
卵白	2個分

【作り方】

- ① クリームチーズを室温で軟らかくしておく。
- ② ①に卵黄、牛乳、生クリームを加え、すいおう粉、米粉を少しずつ加えてだまにならないように混ぜる。
- ③ 卵白に砂糖を加えメレンゲを作り、②へ何回かに分けて丁寧混ぜる。
- ④ 型に流し、周りをアルミ箔で覆うか、一回り大きい型に入れ、湯が入らない

ようにする。

- ⑤ 天板に湯を入れ、160℃で40分、さらに150℃に下げて10分焼く。

リーフパイ



【材料】(10枚分)

すいおう粉	2 g
(生葉なら	15 g)
薄力粉	50 g
強力粉	50 g
無塩バター	50 g
塩	3つまみ
冷水	30 ml
※グラニュー糖	適量

【作り方】

- ① よく振った小麦粉とすいおう粉を台にのせ、その上にバターをのせ、パイカードで何回も切りながらこねない様にばらばらになるまで混ぜる。
- ② 真ん中にくぼみを作り冷水を入れ、混ぜる。
- ③ めん棒でのばし、半分に折ってはのばすことを3回繰り返す。
- ④ 暑さ2～3 mmにのばし、型抜きをする。
- ⑤ 両面に刷毛で水を塗りグラニュー糖を

ふります。

- ⑥ 200℃のオーブンで15～20分焼く。

*綺麗な緑色のリーフパイで、食物繊維も入り、ちょっと幸せな気分してくれます。

*さつまいもの葉は本来ハート型で可愛いのですが、作っていたら、学生から、「先生！もし、ハートが割れたら、縁起悪いですよ！」と言われ、よくあるリーフ型にしました。

すいおうベーグル



【材料】（6個分）

すいおう粉	6 g（小さじ2）
強力粉	300 g
砂糖	15 g
塩	6 g
ドライイースト	3 g
ぬるま湯	150 ml
牛乳	20 ml

【作り方】

- ① ボールの中ですいおう粉と強力粉を混ぜ、中心をくぼませて砂糖、塩、塩から離れた所にイーストを入れる。
- ② ドライイーストへぬるま湯を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ③ まとまったら、広い場所へ出し、約15分よくこねる。

- ④ 6等分して丸め、ぬれ布巾をかけて15分ほどねかせる。

- ⑤ 成型して40分発酵させ、沸かした湯に砂糖か蜂蜜（分量外）を入れ、片面30秒ずつゆでる。

- ⑥ 190℃のオーブンで25分焼く。

*栄養素をたっぷり練り込んだ色鮮やかでもっちりしたベーグルです。

*クリームチーズ、サーモン、トマトなどの薄切りをはさむと色が引き立ちます。

すいおうタルタルソース



【材料】（4人分）

鶏卵	100 g（2個）
キュウリ（ピクルス）	50 g
玉ねぎ	50 g
すいおうペースト	50 g
または すいおう粉	6 g
マヨネーズ	100 g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 鶏卵を固ゆでにして、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして水にさらした後、キッチンペーパー等で水を切っ

ておく。

- ③ すいおうの葉をさっとゆでて、同量の水とともにミキサーにかけてペーストにする
- ④ キュウリのピクルスをみじん切りにし、マヨネーズと、①②③を混ぜる。

*ゆでた葉のペーストは、冷凍しておきますが、色が鮮やかで、栄養も生葉とほとんど変わりません。