

すいおう料理 その4 新しい年に向けて

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

今年も「天候不順」なのでしょうか？
天候不順ではなく、地球全体が変化しています。元旦からの地震災害には驚きましたが、大変な思いをして頑張っている被災者やボランティアさんには頭が下がります。

雪が少なくて早めに終了した雪まつりやスキー場にも同情いたします。私の育った信州長野では、毎年2月当初に「雪祭り」や「雪灯籠まつり」が企画され、私たち子どもには「寒中休み」があったのですが、今は、なくなりました。氷の「行燈祭り」となっています。日光や福島でも同様に、「雪祭り」が「雪国まつり」に変わった経験をしましたが…。

今年も、4月になると新入生が「農園実習」を楽しみに入学してきます。今年も張り切っていきましょう。

私が70歳少し前に、川越のえぶろん亭の原さんに、「何歳になった？」と聞かれました。で、「まだまだ若い！ 老婆は1日にしてならずよ！」と励まされてしまいました。いくつかのさつまいも料理と、それに向けた品種を教えていただきました。

予約しておく、と、素敵なコース料理が食べられます。

いずれ、いくつか作り方をご紹介します。



予約しないで訪れても、蒸してフライにした丼はいただけます。いわゆる「ソースカツ丼」が好きな方なら、ボリュームもあって、嬉しい1品です。



さて、昨秋のご報告です。

①長いことお世話になった坂戸市の農業振興課の赤尾さんが、この3月で「寿退社」することになったそうです。長いこと、

坂戸の「すいおうグループ」を引っ張って貰いました。御代田の肉屋さんで、また彼女の力が生かされていきそうです。

- ②11月に東京駒込で女子栄養大学短期大学の学園祭が開催され、写真のマスクを置きましたが抗菌性が低く、マスク人気も落ちて、ほとんど売れませんでした。愛知県の業者さんに依頼して、川越で販売しているものの「すいおうバージョン」を作りました。芋の皮の色をすいおうの皮色に変えています。

すいおうの宣伝に活躍しましたが、私の手元に残っていますので、ご希望の方へは2種類ともに差し上げます。



- ③管理栄養士でもあり、野菜ソムリエで活躍中の西尾祐子さんが、私の頼もしい協力者です。

昨秋の学園祭では、「すいおうの粉末」と「東京小笠原バニラ（試験栽培と普及中）」を用いて、スノーボールを作成し小さな袋入りで販売してみました。人の出入りが少ない教室だったせいか、売れるというより、訪ねてくれたお客様へのお土産になりました。

緑色は、すいおう粉とバニラ粉末を入れ、白色はバニラ粉末を使用しました。

7個入りで¥500が安くはなかったためでしょうか…。

すいおうスノーボール（約30個分）

【材料】 分量

薄力粉	60 g
バター	50 g
アーモンドパウダー	25 g
粉砂糖	25 g
牛乳	大さじ1/2
すいおう粉末	5 g
粉砂糖（外側にまぶす）	適量

【作り方】

- ① 準備としてバターは、重さをはかったら冷蔵庫から出しておく。
- ② 天板にクッキングペーパー（アルミホイルでも良い）をしく。
- ③ やわらかくしたバターへ、粉砂糖を少しずつ加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③へ牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ 薄力粉とアーモンドパウダー、すいおう粉末を合わせてふるい、④に少しずつ加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑥ 生地をまとめてラップに包み、丸められるくらいの固さになるまで休ませる。
- ⑦ 直径1.5cmくらいに丸め、天板に間を空けて並べ、170℃のオーブンで20分焼く。
- ⑧ 粗熱が取れたら、粉砂糖をまぶす。



食べた同僚や友人からは、「何も貴重なものを。わざわざ一緒にしなくても、すいおうはすいおうの、バニラはバニラの味で良い」「別の食感（歯ざわり）のものを入れても良い」と、いろいろ厳しい感想を貰いました。

学生さんが考案してくれたものにも楽しいものが出てきました。緑色を強調したためか、えんどう豆、緑亀のようです。



さて、今年も頑張っていきましょう！