

料理

すいおう料理 その5 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、4月には、と新入生を迎え、「農園実習」を楽しみに新入生が入学してきました。履修登録は、140名とのこと。今年も張り切っていきましょう。各人1×2mの地主となって、少なくとも10回は大学農園へ行き作業します。足が遠のく学生を来させるために、農園管理担当の教員神田先生は、様々な野菜を作って、「本日のお持ち帰り。どうぞ」と学生へサービスしています。しかし、ブルーベリーなどに人気があるようです。

「味噌ポテト」

「すいおう」からは、少し離れますが、いもの料理について、ちょっと書いておきます。私が生まれ育った信州では、味噌や胡桃味噌はよく料理に使用します。縁あって、秩父では、「味噌ポテト」が有名です。人が集まる宴会料理では、大皿料理で必ず出てきます。「道の駅には必ず置いてあり、スーパーマーケットでの惣菜売り場にも置いてあります。ポテトフライはソースで食べるものと考えていましたので。最初からたっぷり甘味噌だれをかけた食べ方に、食文化を感じました。一般的には、じゃがいもを使用するのですが、川越近隣では、さつまいもや、さといもも使います。いずれ

も、まず、いもは蒸すか茹でておきます。串に刺して油で揚げ上げる時は、やや小さめに切り、そのままごろんと、出す時は、2口くらいで食べられる大きさです。

味噌だれは、ゆるいものから、柚入り、甘さもお好みです。お酒を入れて鍋で練り上げる時は、目を離さずヘラかスプーンで練り上げます。

衣の比率からすると、揚げ物は、「フライ」の油の比率が多く、嫌われがちです。そこで、最近では、パン粉の油の吸収率が低いものやパンの種類が工夫されています。次に「天ぷら」の衣も小麦粉だけではなく様々な粉が工夫されています。そして「素揚げ（から揚げ）」となります。これは、いもだけでなく、様々な食材でも同じでしょう。衣をするりと剥がして中身だけを食べてい





る女性も見かけます。

最近、自宅で、自動パン焼き器で、簡単にパンを焼くことができます。タイマーをセットしても、焼けますので、パンの良い匂いで目覚め、朝食は焼きたてパンを食べる贅沢をしている人も増えました。高加水パンや、バターリッチのパンなど、お気に入りのパンもあるでしょう。機器の大きさや、パンのお好みで、配合が違ふと思いますが、小麦粉の3%まで「すいおう」の粉を置き換えてください。ただし、「すいおう」を入れると膨らみが悪くなりますので、入れすぎないようにして下さい。1度に多く焼いた場合は、1回分ずつ冷凍保

存用のビニール袋に入れ、固くなってしまったら、フレンチトースト用の卵液につけて、冷蔵庫に入れておくと、これもまた素敵な朝食になります。

私事ですが、この春先、約1ヶ月入院・治療していました。8階の病室からは、春の香りは感ぜられられませんでした。朝見える富士山に癒されました。残念なことに、じゃがいもを使用した料理は週に2、3回食事が出るのですが、さつまいもは残念ながら1回も出ませんでした。

病院で、すいおうの植え付けが気になったのですが、神様が、「ゆっくり休みなさい」とくださった休養かと思っています。