

すいおう料理 その6

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

新年度になり、今年も若い学生が入学してきました。

様々な野菜の栽培や収穫から「食」を学びたいと希望する学生たちは、大勢います。観察や収穫が楽しいと希望してきます。

1 m × 2 mの自分に割り振られた畑には、所属の学科名や名前を書き、責任を持ちます。その畑の「地主」となったのですから、サボれません。農園作業をサボると連絡が入ります。

主体は「さつまいも」です。苗を植えるのは5月ですが、去年は天候に泣かされました。管理者の教員が、元気がなくなった学生の苗をこっそり植え替えていたようです。

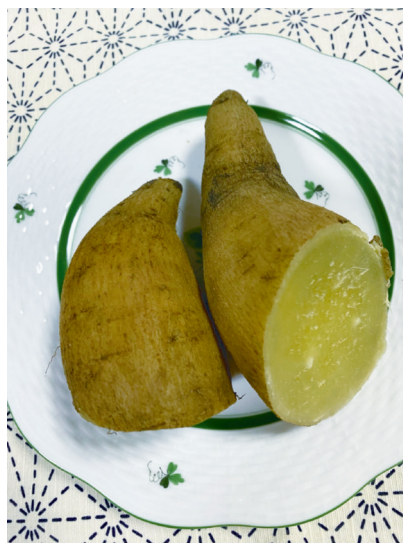
今年の天候は、どうでしょう？

私は、別に2畝、すいおうを栽培しています。

夏は、葉を利用して料理レシピを考え、試作しています。

すいおうは、皮の色も肉色も、いわゆる普通の「さつまいも」（紫色の皮色で肉色は黄色）とは少し異なるので、ひと工夫が必要な場合もあります。

すいおう（いも）（蒸したもの）



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） 25g
（半分を芋餡に変える）

ケシの実（または白胡麻）

ぬり卵

いゝも

最後に、料理研究家で食育家で、料理の師匠の原さんをご紹介します。

さつまいもを使った料理は、無限大です。

「その4」でも紹介した川越のえぷろん亭のメニューです。さつまいものフライは絶品です。細く織切りしためんを揚げた麺には優しい餡がかかっています。マッシュは（きんとん風にマッシュして、中にはりんごの甘煮や、パイナップル（缶）を入れています。さつまいもは、紫、白もあるので、次の「きんとん」は色や味を変えてみてはいかがでしょうか？食感は、ナッツを混ぜると楽しいでしょうね。

芋ご飯は赤飯のお強飯でお祝いの席にも用いることができます。

えぶろん亭ではお弁当のお取り寄せもできます。

なんと言っても大学芋か甘煮が好きという方もいらっしゃるよね？

品種や季節を選んで、さつまいも料理を楽しんでください。

