

料理

【1万人の心を掴んだ】 『また食いたい!』とリクエスト殺到「おさつバター」

おいもクリエイター・管理栄養士（国家資格）
えなりん

たかしばえりな
高柴絵理奈

「リクエストが止まらない!やみつきおさつバター」

▼材料

さつまいも：中1本（約300g）

[仕上げ]

塩：2g（小さじ1/3）

バター：15g

カレー粉：小さじ1/2（スパイシー好きな方は小さじ1～）

▼手順

【一口大にカット】

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま乱切りにする。

【ホクホクになったら余熱で味付け】

2. フライパンに1を並べ、水（200mlくらい、さつまいもが半分浸かる程度で◎）を入れて蓋をする。
3. 弱火で加熱する。20分ほど加熱し、中までほっくりするまで火を通す。
4. 残っているお湯があれば捨て、水分を飛ばすように軽く加熱してから、塩をまんべんなくまぶす。火を止め、温かいうちにバター、カレー粉を入れてよくなじませたら完成。



半分浸かる程度の水を入れて弱火でじっくりと加熱。甘みを引き出す大事な工程。



水気をしっかり飛ばすこととバターは余熱で和えることがポイント。



「また食いたい!」と言われる絶品おさつバター

▼作り方のポイント

- ・さつまいもは水から加熱することで、中までしっとりホクホク甘くなる。
(少量の油で蒸し焼きや少量のお酒で蒸すという方法も試したのですが、火が通る時間は早いけれど、やはり中までしっとりホクホクになる前に外が先に焦げ付いてしまうため、お芋好きとしてはあまりオススメできません)
- ・「弱火」でじっくりと加熱し、しっとりホクホク甘くする。
- ・カレー粉は塩や味付けがされていないスパイスのものを使用すること。
- ・バターは余熱で溶かすことで、風味や香りを活かした仕上がりに。
- ・内径20cm、深さ5cm程度のフライパンを使用しています。

「あの『おさつバター』、また作ってよ！」

この言葉は、私の周りの芋好きな友人たちからよく聞くフレーズです。Instagramでも、毎年秋になると、「今年も作りました!」「家族が大喜びでした!」そんな嬉しい報告がたくさん届き、これまでに1万人以上の方がこのレシピを保存してくださいました。「おさつバター」と聞くと秋の味覚をイメージしがちですが、私は季節を問わず、一年中楽しんでほしいと心から願っています。

このレシピがきっかけで、もっともっとさつまいもを食べる機会が増えたら嬉しいです。なぜなら、「おさつバター」はただのさつまいも料理ではないから。さつまいも本来の甘さに、バターのコク、そしてカレー粉の香りが加わり、シンプルなのに手が止まらなくなる魔法の組み合わせなのです。今回は、そんな「リクエストが止まら

ない!やみつきおさつバター」の魅力と、美味しさの秘密をお伝えします。

1. 食卓の脇役を主役に!「おさつバター」誕生秘話と隠れた魅力

私のレシピ開発には、「おいをもっと身近に、もっと美味しく、そして楽しく」という強い思いがあります。さつまいもは、焼き芋や天ぷらもちろん美味しいですが、季節を問わず普段の食卓に自然に溶け込み、それでいて記憶に残る一品を届けたいと常に考えています。

1) ジャがいもの次はさつまいも!私の「いも愛」は止まらない

7月号ではじゃがいも料理を紹介しましたが、私の「いも愛」はじゃがいもだけにとどまりません。さつまいもも大好きで、一年中食卓に登場する我が家の定番食材です。「夢のフライドポテト」でじゃがいもの可能性を追求したように、さつまいもでも、「誰もが『美味しい!』と笑顔になれる、とっておきのレシピを作りたい」という思いから生まれたのが、この「おさつバター」です。

2) なぜ「カレー粉」なのか? 意外な組み合わせに隠された理由

「さつまいもにカレー粉?」と、最初は驚く方もいるかもしれません。しかし、この一見ミスマッチな組み合わせこそが、「おさつバター」のポイントです。カレー粉は、たくさんのスパイスがブレンドされた調味料。その複雑な香りが、さつまいもの素朴な甘さを引き立て、奥行きのある味わいを生み出します。バターのコク、さつまいも

の甘み、カレー粉の香りが三位一体となり、一口食べたら止まらなくなる魔法のハーモニーが生まれます。

3) 失敗から生まれた「最高のホクホク甘さ」へのこだわり

実は「おさつバター」のレシピにたどり着くまで、たくさんの試行錯誤がありました。私が最も重視したのは、「いかにして中までしっとり、ホクホクに、そして甘く仕上げるか」です。最初は、少量の油で蒸し焼きにしたり、少量のお酒で蒸す方法も試しました。

確かに火の通りは早いのですが、表面が焦げたりパサついたりして、さつまいも好きとしては「最高」とは言えない仕上がりでした。また、焼き芋のように長時間オーブンで調理するのは、副菜としては少しハードルが高いと感じる方も多いです。結局、一番効果的だったのは、「**水からじっくり弱火で加熱する**」方法でした。

水に浸し、蓋をして加熱することで、優しい温度で時間をかけて火が通り、さつまいも本来の甘さが最大限に引き出されます。この工程を大切にすることで、しっとりホクホク、とろける甘さの「おさつバター」が完成するのです。

2. 美味しさを科学する - 「やみつきおさつバター」を構成する魔法の要素

「おさつバター」がなぜこんなにも美味しいのか。そこには、材料の選び方から調理のプロセスまで、私がこだわり抜いたポイントがたくさん詰まっています。

1) さつまいもの選び方とカット：甘さを最大限に引き出す準備

「おさつバター」に使うさつまいもは、中1本（約300g）が目安です。品種は、好みの食感に合わせて選びましょう。

- ・ホクホク系なら「ベニアズマ」や「鳴門金時」
- ・しっとり系なら「べにはるか」や「シルクスイート」

どの品種でも、まずはしっかり洗い、皮付きのまま乱切りにします。さつまいもの皮には栄養がたっぷり詰まっているだけでなく、皮ごと調理すると風味も豊かになります。私はいつも、生産者さんが愛情を込めて作った「1つの美しい作品」として、皮まで大切にいただいています。乱切りにすることで表面積が大きくなり、後から加える調味料がよく絡み、より美味しく仕上がります。

2) 「水から弱火」の魔法：甘みと食感の秘密

このレシピで最も重要なのは、**さつまいもを水から、弱火でじっくり加熱すること**です。

さつまいもには、 β -アミラーゼが含まれており、この酵素は70℃前後の温度帯で最も活発に働きます。水からゆっくり加熱することで、さつまいもがこの温度帯を長く通過し、デンプンが十分に糖に変換されるため、中までしっとりホクホク、驚くほど甘く仕上がります。また、蓋をして蒸し煮にすることで、さつまいもが焦げ付かず、全体に均一に熱が伝わり、圧力鍋で調理したようなしっとりとした食感に仕上がります。

私は、内径20cm・深さ5cmほどの少し深めのフライパンを使い、蓋は穴の空いていないタイプを使用しています。ご自宅のフライパンに合わせて水量を調整し、さつまいもが半分浸かるくらいを目安にしてくださいね。

3) 余熱で仕上げる「香り立つ」バターとカレー粉

さつまいもがホクホクに火が通ったら、まず残ったお湯を捨てて、水分をしっかり飛ばすように軽く加熱します。この「**水分を飛ばす**」工程が、とても重要なポイントです。火を止めたら、温かいうちにバターとカレー粉を加えましょう。

- ・バターは熱々の中で直接加熱しすぎると、風味が飛んだり焦げたりするので注意。
- ・余熱でじっくり溶かすことで、バター本来の豊かな香りとコクが全体をまとめてくれます。

カレー粉は、塩や味付けがされていない「純粋なスパイスのもの」をおすすめします。味付け済みのものだと、塩加減や他の風味が強くなりすぎて、さつまいも本来の甘さが目立たなくなってしまうことがあるためです。カレー粉の香りが引き立ち、さつまいもの甘さとバターのミルクィさとが絶妙に調和します。スパイシーがお好きな方は、小さじ1～多めに加えても美味しく召し上がれますよ。

4) 塩の役割:甘さを引き立てる「隠し味」

最後に加える塩は、2g(小さじ1/3)。このわずかな量が、さつまいもの甘さをキュッと引き締め、味全体をバランスよくまとめます。カレー粉の香りとバターのコ

クに負けず、さつまいも本来の甘みを引き立てる、まさに「隠し味」です。塩をまんべんなくまぶしたら、手早く全体になじませるのが美味しさのポイントです。

3. 「おさつバター」が食卓にもたらすもの - 笑顔と会話の輪を広げる存在

私の「おさつバター」は、単にお腹を満たすだけの料理ではありません。食卓に笑顔と会話の輪を広げ、日々の暮らしにささやかな幸せを添える、そんな存在であってほしいと願っています。

1) 手軽さと健康への配慮:忙しい日々の強い味方

さつまいもは、からだにやさしい「良質な糖質」と食物繊維、ビタミンC・E、ビタミンB群、カリウムなど、健康に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。その栄養バランスの良さから「準完全栄養食品」とも呼ばれ、多くの栄養素を効率よくとることができます。

そんなさつまいもを使った「おさつバター」は、調理工程がとてもシンプル。フライパン1つで完成するので、忙しい日の副菜やお弁当のおかず、ちょっと小腹が空いたときのおやつにもぴったりです。手軽に作れて、家族みんなが美味しく、そして健康的。まさに「忙しい日々の強い味方」だと自負しています。さらに、冷やしても美味しいので、冷蔵庫に常備しておきたいレシピのひとつです。

2) 作る人も食べる人も笑顔に:キッチンからの幸せの発信

さつまいもを切るときの、やさしい「ト

ン、トン」という音。バターがじゅわっと溶け、カレー粉の香りがキッチンいっぱいに広がる。「おさつバター」は、作る過程そのものが楽しいレシピです。そして何より嬉しいのは、一口食べた瞬間の「美味しい！」という笑顔。その笑顔こそ、作り手にとって料理を続ける最大の喜びであり、次の一品を作りたくなる原動力です。私のレシピが、皆さんのキッチンと食卓に、少しでも笑顔を届けられたら、それが何よりの幸せです。

3) 家族の定番、友人のリクエスト：食卓を繋ぐ絆の味

「またあれ食べたい！」と、何度もリクエストされる「おさつバター」。それは、ただの料理を超えて、その家の「定番の味」となり、家族の絆をそっと深める存在です。友人が我が家に来たときに、「えなりんのおさつバターが食べたい！」と言ってくれる。それは、私にとって何よりも嬉しい褒め言葉。食卓を囲むみんなが笑顔になり、会話が弾む。そんな幸せな時間を、この「おさつバター」がつかないでくれるのならこれほど嬉しいことはありません。

4. 私の願い - 「おさつバター」が繋ぐ未来

私が「おさつバター」を通して、皆さんに伝えたいメッセージ、そして、これから先の未来へのささやかな展望があります。

1) 「いも」の可能性を伝え続けたい

「いも」と一口に言っても、その種類はさまざま。それぞれに違った魅力と栄養が

あります。私は「おいもクリエイター」として、これからも「いも」の無限の可能性を追求し、「こんな食べ方があったんだ!」「いもってこんなに美味しいんだ!」そんな驚きと発見を届け続けたいと思っています。私のレシピが、皆さんの食生活に新しい彩りを添え、「自炊の楽しさ・気楽さ」を再発見するきっかけになり、無理せず続く「健康的な食生活」へとつながってくれたら嬉しいです。

2) 「食」を通して、心と体の健康を支えたい

管理栄養士としての知識を活かし、ただ美味しいだけでなく、心と体の健康に寄り添うレシピを発信していきます。情報があふれる今、何を食べるか迷ってしまうこともあるかもしれません。そんな時、私のレシピが食生活を見直すきっかけになり、毎日の食事作りをワクワクする時間に変えられる、そんな存在でありたいと心から思っています。

3) 「おさつバター」が、あなたの食卓に笑顔を届けますように

フォロワーさんから届いたコメントには、こんな嬉しい言葉が並びます。

「倍の量作っておいてよかった！めっちゃ美味しい」「美味しすぎて妹が4倍量作りました!」

そんな声を聞くたびに、私の「おさつバター」が、それぞれの家庭の食卓に笑顔と幸せを届けられていることを実感します。これ以上の喜びはありません。ぜひ一度、作ってみてくださいね。