

一生作り続けたい 「さつまいもと鶏肉の味噌クリーム煮」

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

1. バズではなく、長く愛される一皿を

これまでの寄稿では、SNSで保存数や再生回数が多かったレシピを中心に紹介してきました。ですが、私は「バズ」を狙いたくなくてレシピを発信しているわけではありません。そして、数字が大きいからすごい、という意味で書いてきたわけでもありません。

私の根っこにある軸は「10年、20年と長く愛されるレシピを届けたい」という想いです。

結果的に多くの人に届いて何百万回と再生されるのはもちろん嬉しいですし SNSだからこそそのメリットだなとも感じますが、それ以上に「何度も作っています」「家族に好評でした！また作ります！」そんな声をいただけるのが一番の励みになっています。

一瞬で消費されるコンテンツではなく、ふとした日常の中で何度も思い出してもらえる「暮らしに根づいたおいもレシピ」を届けたい。今回は、そんな想いにフォーカスして、最近考案したレシピを紹介させていただきます。

2. 忙しい毎日のなかでも、心も体も健やかでいたい

そんな気持ちに、そっと寄り添ってくれるのがこの一皿です。手軽に作れて、大切な人も笑顔にできるレシピ。「また明日も食べたい」と思える、そのおいしさの余韻が、日々の暮らしを少し豊かにしてくれると感じています。

【レシピ】

さつまいもと鶏肉の味噌クリーム煮

材料（2人分）

鶏もも肉 200g

(A) 酒 大さじ1

(A) 塩・こしょう 各ふたつまみ

さつまいも 200g

まいたけ 100g

米粉 大さじ2

○無調整豆乳 300ml

○水 100ml

○味噌 大さじ1

ニンニク 小さじ1/4（すりおろす）



作り方

1. さつまいもは皮付きのまま乱切りに、まいたけは手でほぐす。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、(A)をなじませる。
3. フライパンに油（分量外/小さじ1程）をひき、1を入れて炒める。油が回ったら蓋をして中火7分、裏返して3分程焼き、さつまいもが柔らかくなったら2を皮目を下にして入れて焼く。
4. 両面にこんがり焼き色がつき、火が通ったら米粉を加えて炒める。粉っぽさがなくなったら○を合わせたものを加える。
5. 弱火でとろみがつくまで混ぜ、仕上げにニンニクをすりおろして加えてよく混ぜる。
6. 器に盛り付け、お好みで粗びき黒こしょうをかけて完成。

3. 乳製品も小麦粉も使わずに、こんなに まろやか？

「乳製品を使わないクリーム煮」と聞くと、あっさりしていそうと思う方も多いかもかもしれません。

ですが、今回のレシピは、豆乳のやさしいまろやかさと、味噌の深い旨みに、鶏もも肉のコクのある脂と、さつまいもの自然な甘み、そして隠し味のニンニクが合わさることで、濃厚な“クリーム煮”に仕上がります。しかも、一皿に良質なタンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・発酵食品がそろっています。

「ヘルシー」と意識する前に、「おいしい」と感じられること。それこそがこの料理の

いちばんの魅力であり、私がレシピを考える時にいつも大切にしていることの1つでもあります。

もちろん、バターや生クリームを使ったクリーム煮も大好きです。SNSでレシピを紹介したこともありますし、あの濃厚さも別格ですね。

その日の気分や体調、ライフスタイル、体質に合わせてどちらも選べる自由があるのが、おうちご飯の醍醐味だと思うのです。

4. 味の決め手は、ほんの少しのニンニク

味噌と豆乳だけでも、十分おいしいですが、そこにほんの少しのニンニクをすりおろして加えると、全体が不思議なほどまとまります。

豆乳と味噌は、どちらも大豆をルーツに持つ、いわば親戚関係のような食材。似ているからこそ組み合わせ次第では味が単調になりがちです。

そこへ少量のニンニクを加えると、そのささやかな存在が全体を引き締め、まるで家族の絆のような一体感が生まれる。

入れすぎると主張しすぎてしまうけれど、ほんのひとかけらで味がぐっとまとまります。そんな、さじ加減ひとつでおいしさが変わる瞬間に出会えると、なんだか自己肯定感がふっと上がる気がして、それも、家庭料理の楽しいところだと感じるのです。

5. さつまいもは蒸すように焼く

今回のレシピでは、フライパンひとつで完結するように、さつまいもは「蒸すように焼く」方法で調理します。

まいたけと一緒にフライパンへ入れ、油

を回したら蓋をし、まいたけから出る水分でじっくり蒸し焼きにします。

少し時間はかかりますが、この「蒸気×焼き色」のバランスこそが、さつまいもの甘みやホクホク感、きのこの旨みを最大限に引き出してくれます。レンジ調理では出せない自然な香ばしさと食感がたまりません。

さつまいもがしっかりホックホクに火が通ってから、最後にお肉を加えます。時間差を作って調理することで、お肉は硬くなりすぎず、ふっくらジューシーに仕上がるようにしています。

6. 米粉でなめらかな「とろみ」

このレシピでは米粉を使います。米粉はダマになりやすく、加熱すると非常になめらかで透明感のあるとろみになります。この米粉の力によって、口当たりはシルクのように、まろやかで優しい仕上がりになるのです。小麦粉のもったりとした重さがないため、食後の胃もたれもなく、すっきりと満足できるちょうど良い軽やかさもお気に入りです。

7. 食材の“チームバランス”が味を決める

料理をよくする人ほど、ついアレンジしたくなるものですが、このレシピに関しては、食材の組み合わせを少し変えるだけで、味の印象ががらりと変わってしまいます。

たとえば、まいたけをしめじに変えると香りがぐっと前に出て、主張の強い一皿に。お肉を鶏むね肉に変えると、脂のコクが足りずに全体が少し淡泊に仕上がります。

もちろん、それぞれに良さはあります。が「味噌×豆乳×鶏もも肉×まいたけ

×さつまいも」この組み合わせが、私の中ではベストチーム。驚くほど濃厚で、深みがあって、ほっとします。

いつもはレシピのアレンジ大歓迎！とよくお伝えしているのですが、この一皿に関しては少しだけ繊細なほうかもしれません。

8. 栄養素の話を少しだけ

さつまいもは、単なる炭水化物ではありません。ビタミンC・E・B群、カリウム、そして食物繊維など。エネルギー源でありながら、腸内環境を整え、抗酸化作用も持つパワフルな食材です。「準完全栄養食」とも言われます。

まいたけは免疫機能をサポートするβグルカンを含み、鶏肉は体をつくるタンパク質源。味噌は発酵食品として腸を整え、豆乳が植物性の脂質とタンパク質そしてイソフラボンをプラス。

体調が揺らぐ季節の変わり目にも心強い味方になってくれます。

9. シンプルな材料で、心に残る味を

このレシピは、引き算を繰り返して残った必要最小限の素材だけ。乳製品も小麦粉もコンソメも使わず、体にやさしい米粉と味噌と豆乳で仕上げる。それなのに、濃厚で深みがあって、ほっとする。

心と体への思いやりが詰まった味噌クリーム煮です。

10. おいしさの余韻があるから、また作りたくなる

食べ終わったあと、「また食べたい」と思う。その余韻が残る料理こそ、一生作り

続けたいレシピになります。

さつまいもがほっくりと口の中でほどけ、鶏肉の旨みが広がる。次の日「あの味、また食べたいな」と思い出してしまうほど。

そんな料理にいっぱい出会えたら、それだけで暮らしが少し豊かになる気がします。

最後に

がんばりすぎなくても、自分や家族を大切にできるような、「続けられるごはん」

そんな日常の味方として、おいもは毎日の暮らしを支えてくれています。

丁寧すぎず、雑すぎず。

日々の暮らしのなかで、「心と身体が喜ぶ味」をつくれることが、いちばんのごちそう。

ここまで読んでくださった方にとって「また作りたい」と思える一皿になりますように。そして今日の食卓が、明日の自分をやさしく支えてくれますように。