

料理

デパ地下サラダ仕立ての さつまいもクリームチーズサラダ

おいもクリエイター・管理栄養士（国家資格）
えなりん・Takashiba Erina

たかしば え り な
高柴絵理奈

1. 砂糖不使用・122万回再生レシピ

砂糖を一切使わないのに、口に入れた瞬間に広がる甘みとコク。「さつまいもってこんなにおいしくなるの?」と言われる一品。クリームチーズのまろやかさ、ナッツの香ばしさ、ドライフルーツの酸味が絡み合う。複雑な工程は何一つない。特別な技術も道具もいらない、シンプルなレシピ。

Instagramにレシピ動画を投稿したところ、122万回再生・4.5万人保存という反響をいただいた。4年が経った今でも「また作りました」という声が届き続けている。

2. さつまいもは、秋だけの食材じゃない

「さつまいも＝秋」というイメージは、収穫シーズンが9～11月に集中していた時代の名残だ。品種改良と貯蔵技術の向上により、現在は年間を通じて安定した品質の

さつまいもが流通している。季節を気にせず、食べたいときに作れるのがこのレシピの強みでもある。

ちなみに、秋に芋掘りをしたものがあれば、すぐに使わず土がついたまま数ヶ月寝かせてから料理に使うのがおすすめ。追熟することでデンプンが糖へと変わり、甘みがぐっと増す。市販のさつまいもも同じ理由で、収穫直後より貯蔵・熟成を経たものの方が甘くなる。

特にこのサラダに最も合う品種は「べにはるか」だ。ねっとりとした食感と、砂糖を使ったかのような強い甘みが特徴で、クリームチーズとの相性が抜群。ただし好みの品種で作っても十分においしいので、下の品種別ガイドを参考にアレンジしてほしい。

【品種別・このレシピとの相性ガイド】

品種	味・食感の特徴	このレシピとの相性	おすすめ度
べにはるか	ねっとり・強い甘み	◎ 最もおすすめ	★★★★
安納芋	ねっとり・濃厚な甘み	◎ 甘さ際立つ	★★★★
鳴門金時	ほくほく・上品な甘み	○ あっさり仕上がり	★★★☆
シルクスイート	なめらか・やさしい甘み	○ クセがなく汎用的	★★★☆

※品種や貯蔵期間などによっても甘みの強さが異なるため、仕上げのはちみつの量で調整してください。

3. 「知らぬ間に摂れてる」栄養の話

このサラダのずるいところは、おいしく食べているだけで栄養が摂れてしまうことだ。さつまいもを皮ごと使うことで、食物繊維は1人前あたり約5g。日本人の平均的な食物繊維摂取量は1日約15gで、目標量に対して慢性的に不足している傾向にある。このサラダをおいしく食べていれば、自然とその不足分を補うことにもなる。また皮の部分にはポリフェノールが豊富で、抗酸化作用も期待できる。

クリームチーズはカルシウムとたんぱく質を補い、ナッツが良質な脂質と噛み応えを加える。はちみつやメープルシロップは甘さの仕上げに少量使うだけで、砂糖は一切不要。さつまいも本来の甘みを最大限に引き出すのが、このレシピの何よりのポイント。

4. レシピ

■材料（2人前）

- ・さつまいも（べにはるか推奨） 1本（約300g）

- ・塩 ひとつまみ

◇ミックスナッツ&ドライフルーツ 50g

◇クリームチーズ 50g

◇無調整豆乳（または牛乳） 小さじ2

- ・はちみつ または メープルシロップ 適量（仕上げ）

※◇は一緒に和えるグループ。ナッツ&ドライフルーツはカルディの「フルーツ&ナッツミックス」が特におすすめ。お好みのものを組み合わせて50g程度でもOK。

※さつまいもは皮ごと使用。食物繊維・ポ

リフェノールを余すことなくいただきます。気になる方はむいて作ってももちろん大丈夫です。

■作り方

①さつまいもを切る

さつまいもは皮付きのまま、1cmの輪切りにする。太い場合は半月切りに。

②水からゆでる

フライパンに①とかぶるくらいの水を入れ、強火で加熱する。沸騰したら弱火に落とし、竹串がすっと通るまでじっくりゆでる（目安10～15分）。【時短に作りたい日は】市販の焼き芋を使うか、余裕のある日に②まで済ませて冷蔵保存しておくのがおすすめ。

③塩をまぶしながら潰す

ゆで上がったさつまいもをボウルに移し、塩（ひとつまみ）加えながら木べらで粗く潰す。完全になめらかにせず、少し食感が残る程度が食べ応えのあるサラダになる。塩を温かいうちに加えるのが、さつまいもの甘みを引き立てるコツ。

④クリームチーズと和える

クリームチーズ、豆乳（または牛乳）、刻んだナッツ&ドライフルーツを加え、全体をよく和える。クリームチーズは室温に戻しておくくと混ざりやすい。

⑤仕上げて完成

器に盛り付け、はちみつまたはメープルシロップを仕上げに回しかけたら完成。冷蔵庫でよく冷やしてから食べるとよりおいしい。



さつまいもを切る



太い場合は半月切りに



水からゆでる



塩をまぶしながら潰す



クリームチーズ、ナッツ&ドライフルーツ、豆乳と和える



仕上げて完成

5. 「また食べたい」をつくる、おいしさを決める3つのポイント

【ポイント①】 塩をひとつまみ

砂糖ではなく塩を使う。これがこのレシピの最も重要な工程だ。塩には対比効果といって、甘みをより鮮明に際立たせる働きがある。塩ひとつまみが加わることで、さつまいも本来の甘みが数段底上げされる。砂糖ゼロなのに「甘い」と感じるのはこの工程もポイントとなっている。

【ポイント②】 水からじっくりゆでる

さつまいもを水からゆでると、60～80℃

の温度帯をゆっくり通過する時間が生まれる。この温度域で「アミラーゼ」という酵素が活性化し、でんぷんを甘みのある糖へと変換する。熱湯から入れると、この温度帯を一気に通り過ぎてしまい、酵素が十分に働く前に失活するため甘みが出にくい。必ず水から加熱を始めるのはそのためだ。時短したいときは市販の焼き芋を使うのも手で、製造工程でじっくり加熱されているぶん糖度が高く、むしろより甘く仕上がる。

【ポイント③】 粗く潰す

なめらかに潰しすぎると、口当たりが

ペースト状になって単調な仕上がりになる。木べらで大きめの塊が残る程度に粗く潰すことで、さつまいもの食感とナッツの歯ごたえが共存した、飽きのこないサラダになる。

6. 作り置きとアレンジ——食卓を豊かにする使い回し方

冷蔵保存は2～3日可能。むしろ翌日以降の方が味がなじんでおいしいという声も多い。冷蔵庫を開けるたびに目に入るだけで気持ちが上がる作り置き。

バゲットやクラッカーにのせてカナッペにすれば、ワインに合うおもてなしの一品になる。グラノーラとヨーグルトと合わせてパフェ風にしても朝食として成立する。ベースとなる「さつまいも＋クリームチーズ＋塩」の組み合わせは汎用性が高く、トッピングや具材を変えるだけで無限に展開できる。りんごなど季節のフルーツで食感をプラスするのもお気に入り。

7. 4年間、愛され続けるレシピが生まれるまで

マヨネーズもドレッシングも使わず、素材の甘みで完結するサラダ。そのシンプルさが逆に難しく、何度か試作を重ねた。

きっかけは、ゆで上がったさつまいもに塩をひとつまみ加えてみたときだった。そ

れだけで甘みの輪郭がはっきりして、「これだ」と思った。クリームチーズを組み合わせたのも直感で、食べてみると乳製品の丸みがさつまいもの素朴な甘さがリッチに。甘さと塩気のバランスが絶妙で食べ飽きない、ましてや何度でも食べたくなるおいしさにまとまった。

投稿翌日から保存数が伸び続け、最終的に122万回再生・4.5万人保存という反響になった。数字よりも、4年経った今でも「また作りました」というコメントが届き、誰かの食卓の定番になっていることこそに胸がいっぱいになる。投稿してよかったなと心の底から思えて、また次のレシピへの励みにもなっている。

8. 「おいしい」が、栄養になる

健康的な食事というと、どこか我慢や努力のイメージがつきまとう。でも、このサラダはそうじゃない。食べたくて食べたら、結果的に食物繊維もビタミンも摂れている。こういう食べ方が、長続きする食生活の基本だと思っている。

砂糖ゼロ。火加減は弱火にするだけ。道具はボウルと木べら。材料費は300円から。難しいことは何もない。

さつまいも1本が、今日の食卓をちょっと豊かにしてくれますように。