

V章 サツマイモの食べ方

cooking of sweetpotato

【章の概説】

(根岸由紀子)

私達が食事を摂る目安として、“日本人の食事摂取基準”(2005年版)があり、これは5年ごとに改定される。現在の2005年版の使用期間は2010年3月までである。ここで示された栄養素量を満たすよう、食品の中から選んで、献立を作り、料理して、食事として食べている。

ここでは、栄養を考えた毎日の食事として、どの食品を選んでどんな加工法で、どのように料理するかをサツマイモについて解説する。また、どのように加工、料理してきたかを食文化を通して解説する。

1 節 調理法 method of cooking

(根岸由紀子)

調理の目的は、食品をおいしく栄養的に摂取できるようにすることである。具体的には、食べやすい形に切ること、食べにくい部分を取り除き、消化・吸収を高めてより栄養的にし、保存性を高めて、食生活を豊かにすることである。

調理は“ととのえる・ことわり”で、料理は“はかる・ことわり”とも言えるので、調理品に仕上げるまでには、“測る”・“量る”・“計る”・“秤る”ことが多い。

まず、加熱は調理の主要な操作であり、加熱により、食材の組織、成分および物性が大きく変わり、新たな食味となる。一般的に、加熱操作は、水を媒体とする湿式加熱の“蒸す”、“煮る(ゆでる)”などと、水を利用しない乾式加熱の“焼く”、“揚げる”、“炒める”などに類別される。その他として“電子レンジ”、“電磁加熱”、“過熱水蒸気”、“アクアガス”がある。熱源や熱媒体の違いが、加熱温度や時間に関係して多様な食味とおいしさが作られる。

また、加熱方法の違いによる食味や栄養価の差異は、調理科学、食生活科学または家政学関係の学会誌等に食品別に報告されている。

サツマイモの料理は、主食や主菜として供される場合には、“蒸す”、“煮る”が多く、間食として供される場合には、“蒸す”、“焼く”が多い。また、サツマイモの形態は、丸ごとそのまま、皮をむいて、さらに料理用のいも粉があり、でん粉として利用した加工食品も多い。

なお、サツマイモの成分などから考えられる調理性としては、以下のような注意点がある。

- ①水にさらしてあくを抜く。酸化酵素やヤラピンの作用で、褐変や黒変が起こるのを防ぐ。
- ②色よく仕上げる時には、皮を厚めにむき、水にさらすとよい。
- ③重曹やベーキングパウダー入りの天ぷらの衣は、クロロゲン酸の変化で緑変する。
- ④レモン汁を用いたり、オレンジ煮にすると色よく仕上がる。

以下、具体的な調理法についてまとめる。

(1) 蒸す steam

“蒸す”とは、蒸し器内を高温の水蒸気で満たし、食品を水蒸気で包んで加熱する方法である。水蒸気が食材に触れて水に変わる時に放出する $2,300\text{J/g}$ の凝縮熱を利用する ($1\text{kcal} = 4.18\text{J}$)。水蒸気は水に比べ、比熱、熱伝導率も小さいので、“煮る”や“揚げる”に比べて穏やかな加熱法である。栄養素については、わずかながら、水滴が落ちる時に水溶性ビタミンやミネラル類と脂質が損失する。他の加熱法に比べ、静置状態での加熱なので、動かすことなく、さまざまな形態に向き、また皮の損傷や煮崩れが少なく仕上がる特徴がある。魚や肉類はタンパク質の変性により脱水し、野菜類は水分が減少することもあるが、サツマイモの場合、水分の変動は少ない。

ゆっくり加熱されるので、サツマイモの場合、でん粉が糊化され、 β -アミラーゼにより糖に変わり甘くなるのに適しているといえる。

(2) 焼く bake

“焼く”とは、150～250℃の高温で加熱するため、食品表面での脱水とそれに伴う味の濃縮が起こり、乾燥すると考えられる。さらに、表面の焦げの風味はおいしさとなる。この焦げの発生が“蒸す”や“煮る”などの湿熱加熱との大きな相違点である。食品への熱の移動は、放射（熱源からの放射熱）、対流（庫内の空気の対流、オープン加熱）、伝導（金属板、熱した鍋などから）のすべてが関与する加熱法である。

サツマイモの料理としては、焼きいも、スイートポテトなどがある。表面の皮の焦げが風味として好まれ、焼きいもを皮ごと食べる人も増えてきた。

(3) 揚げる・炒める fry

“揚げる”とは、150～200℃の油中で加熱し、熱は油脂の対流による。食品の変化は、脱水と吸油がありそのテクスチャーは大きく変わる。ただし、表面の加熱は早い、中心まで加熱されるのには時間がかかるので、サツマイモの場合、“揚げる”だけでは甘くならない場合もある。

“炒める”とは、150～200℃の加熱で、熱は高温の油の対流と金属板の熱伝導による。水分は食品組織から放出される。

(4) 煮る boil

“煮る（ゆでる）”とは、100℃以下の煮汁の中で、食品を加熱することで、熱の伝導は高温の水の対流による。食品の適用範囲が広く、同時に調味もできるので便利であるが、火力の調節が不可欠で、煮崩れる物や軟化しにくい物もある。栄養素では、水溶性ビタミン類、遊離アミノ酸、ミネラル類が汁中に溶出するので、煮汁を煮含めたり、汁まで飲む場合は良いが、煮汁を捨てると、栄養素の損失と、大量加工の場合の廃液問題がある。

サツマイモの場合、丸ごとであったり、切り方が大きいと栄養素の損失は少ない。

(5) 電子レンジ microwave oven

“電子レンジ”加熱は、湿式・乾式に準じ、食品に水分があるうちは100℃で、食品自身の発熱で加熱される。水分子にマイクロ波（極超短波2.450MHz）を照射すると、水分子が回転振動し、水分子間の摩擦熱が発生するのを利用したのが、この加熱原理である。ただし水分の蒸発が著しいので、ラップや容器の利用を考慮する必要がある。

(6) 電磁加熱ほか electromagnetic cooker etc.

1) 電磁加熱 electromagnetic cooker

“電磁加熱”は、誘電加熱（induction heating；IH）で加熱する方法で、トッププレートは特殊耐熱ガラスやセラミックでできている。トッププレートの下のコイルに高周波の電磁線を発生させ、鍋底が磁力線を受けて起電力を生じ、渦電流が発生して鍋自体が発熱する。鍋底で発生した熱が鍋

内の食品や水に伝わるので、熱効率が高く、温度管理も簡単で安全なので、増えてきた加熱方法である。鍋底の温度分布の特長や使用する鍋についての注意が必要である（ほうろうやステンレス、または専用の鍋を使用する。アルミニウムやセラミック、土鍋は使用できない）。

料理は、煮る、揚げる、炒める、ゆでると同じである。

2) 過熱水蒸気 superheated vapor

“過熱水蒸気”は、“蒸す”水蒸気が100℃であるのに対し、その水蒸気をさらに過熱し、100℃を超える温度になった蒸気のこと。熱伝導率が高いため、オーブンと同様“焼く”ことができ、乾燥も伴う。“過熱水蒸気”が温度の低い食品の表面に触れて液化する際の凝縮熱により、高効率での伝熱が可能である。“過熱水蒸気”を用いて食品を加熱する機器は、従来は業務用オーブンとして市場に出回っていたが、新しく電力を小さくし、家庭用オーブンとしても発売されている。

3) アクアガス aqua-gas

“アクアガス”は、微細水滴を含む“過熱水蒸気”で120℃での加熱である。まだ大型で家庭用ではないが、業務用として注目されている。従来の“過熱水蒸気”の乾燥による目減りや損失がなく、殺菌効果はある。

2節 料理 cooking and food

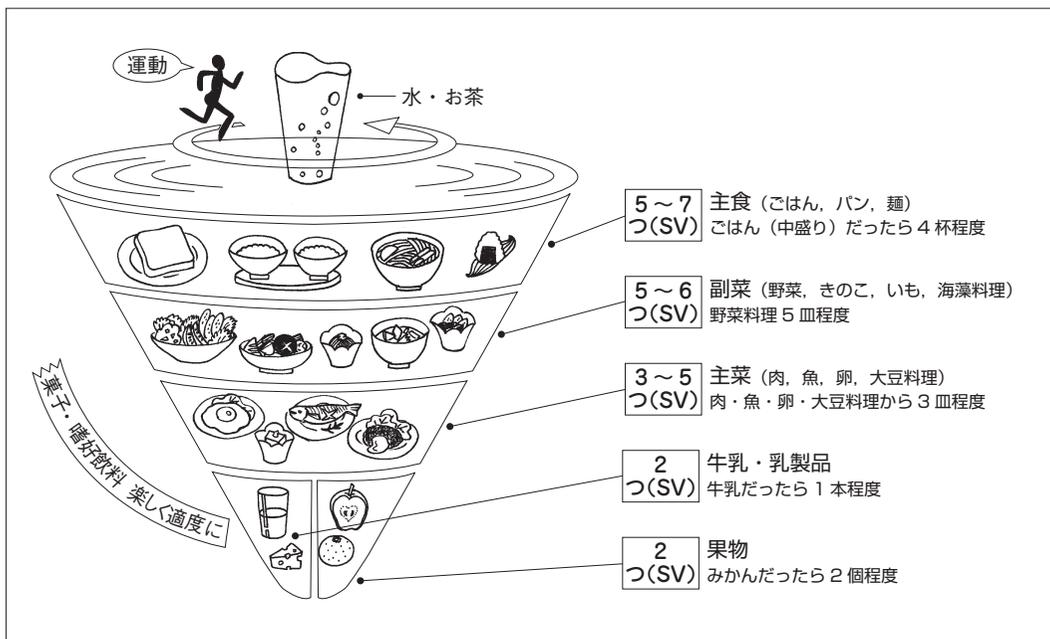
(根岸由紀子)

(1) 食事バランスガイド Japanese Food Guide Spinning Top

食事としての望ましい組合せやおおよその量は、図V-1に示した“食事バランスガイド”として策定された。ここでは、いもは、上から2段目の副菜の中に、野菜、きのこ、いも、海藻料理として示されており、主として各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる物として、主材料の重量が70g、野菜サラダ、お浸しなどの小鉢を“1つ分”として1日に5つか6つ摂ることを勧めている。またこの食事バランスガイドは、各県によって、特色ある野菜とその料理を入れてある。

(2) 食品と食品群 food and food group

実際には、食品を入手して調理して食べるので、種類の多い食品を、目的や必要性に応じてさまざまな観点より分類されている。食品の機能は、①一次機能（基本特性としての栄養機能）、②二次機能（補完特性としての嗜好機能）、③三次機能（生理機能特性）である。また種々の食品を、食品群に分けて食品群別摂取量の年次推移を見ると、サツマイモおよびその製品は、1946（昭和



図V-1 食事バランスガイド (厚生労働省・農林水産省決定)

21) 年から減少の傾向がある。

食品群の種類とその特徴としては、すべての食品を、栄養成分の似ているグループに分け、簡明に栄養学的な目安とできるようにしたもので、これを用いて健全な食生活を送ることができるように考案されている。

1) 3色食品群

1952(昭和27)年に広島県庁の岡田正美が提唱し、栄養改善普及会の近藤とし子が普及に努めた。赤・黄・緑の3群に分けている。いもは黄群で、穀類・砂糖・油脂とともに、栄養素としては、炭水化物、ビタミンA・D、脂質等が摂れる、“力や体温となるもの”群である。

2) 4つの食品群

女子栄養大学前学長香川綾により考案された。日本人の食生活に普遍的に不足している栄養素を補充して完全な食事とするために、牛乳と卵を第1群におき、他の栄養素はさらに3群に分けている。ここでは、いもは野菜・果物とともに植物体で、ビタミン、食物繊維の多い食品群、すなわち第3群としている。

3) 6つの基礎食品群

栄養教育の教材として、厚生省保健医療局(当時)から示されたもので、ここではいもは、穀類・砂糖とともに、“エネルギー源となる、体の各機能を調節”する群に分類されている。

(3) 五訂増補日本食品標準成分表

Standard Table of Food Composition in Japan, Fifth Revised and Enlarged Edition

2005(平成17)年に、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会により公表された。1,878食品の栄養成分が掲載されている。サツマイモは、“2 いもおよびでん粉類”に掲載され、“生(なま)・蒸し・焼き・蒸切干”の4食品の成分が掲載されている(表V-1)。

(4) 各種サツマイモ料理とレシピ various cooking and recipe

主食としては、サツマイモを炊き合せたいもご飯が多く、おかゆ、もち米のおこわもある。パンにあら刻みを入れて焼き上げたり、餡やペーストにしてパン、マフィンやおやきにも入れる。いなり寿司の具にも用いる。饅頭や、日本各地にいろいろな形の見られるだんごは、軽食にもなる。

主菜としては、揚げ物ではいも天、せん切りの天ぷら、はさみ揚げ、スイートポテトコロッケや、甘さが栗に似るためかパスタやそうめんを挿して栗のようにした“いが揚げ”がある。クリーム煮、カレーは、肉や野菜の種類で組合せてさまざまな料理がある。

また、正月のお節料理の一品である。皮をむいて水にさらし、くちなしの実を用いて色をきれいにゆで、裏ごしてきんとんにし、栗の甘煮、リンゴ、パイナップルなどを混ぜる。色が美しく、食感も甘味も欠かせない料理である。

副菜としては、オレンジやレモンとの煮物、しょうゆ煮や甘煮は、常備菜にもなる。せん切りにしてきんぴら、ほかの野菜との炒め物などがある。さらに主菜の付け合せや箸休めとして、甘煮、から揚げチップなどが肉や魚の焼き物の皿に添えられる。サラダは蒸すかゆでてから用いるが、ほ

表V-1 五訂増補日本食品標準成分表に掲載されたサツマイモ
サツマイモの一般成分およびミネラル組成（可食部100g当り）

	熱量 kcal	水分 g	タンパ ク質 g	脂質 g	炭水化 物 g	灰分 g	ナトリ ウム mg	カリウ ム mg	カルシ ウム mg	リン mg
塊根・生	132	66.1	1.2	0.2	31.5	1.0	4	470	40	46
塊根・蒸し	131	66.4	1.2	0.2	31.2	1.0	4	490	47	42
塊根・焼き	163	58.1	1.4	0.2	39.0	13.0	13	540	34	55
蒸切干	303	22.2	3.1	0.6	71.9	18.0	18	980	53	93

サツマイモのビタミンおよび食物繊維量（可食部100g当り）

	ビタミン類						食物繊維		
	β -カロテン μ g	E mg	B ₁ mg	B ₂ mg	葉酸 μ g	C mg	水溶性 g	不溶性 g	総量 g
塊根・生	23	1.6	0.11	0.03	49	29	0.5	1.8	2.3
塊根・蒸し	27	1.5	0.10	0.03	46	20	1.0	2.8	3.8
塊根・焼き	—	1.3	0.12	0.06	47	23	1.1	2.4	3.5
蒸切干	—	1.3	0.19	0.08	13	9	2.4	3.5	5.9

かのいろいろな野菜やドレッシングと合い、クリーム味やグレープフルーツとのマリネもおいしい。

汁物では、切ってそのまま味噌汁に入れることが多く、ひと手間かけたポタージュ、具たくさんスープ、だご汁などがある。

手作り菓子やデザートとしては、まず焼きいもがよく食べられている。以前は“ふかしいも”がおやつ主流であったが、蒸し器を備える家庭が少なくなったためか、最近では、焼きいもを買い求めるか、電子レンジやオーブンでの加熱が多い。スイートポテトは、外国の料理というより、すっかり日本のデザートや菓子として定着している。家庭や給食のメニューでは手作りが多く、スーパーの総菜売場、デパートの地下でも売られている。大学いもは餡がけと蜜がけがあり、最近では蜜のフレーバーもキャラメル、ゆず、レモン、コーヒーなどのバリエーションが見られる。

クッキー、シホンケーキ、パウンドケーキ、パイなどサツマイモを刻んだり練り込んで焼く菓子は多く、プリン、アイスクリームもある。和風では、蒸すかゆでて裏ごししたものを茶巾絞りにしたり、寒天を入れて固めるいもようかんなどがある。だんごは、だご汁、ぜんざいや汁粉に入れるか、クリームかたれをかける。饅頭は刻んで入れるか、いも餡を入れる。

以下に、いくつかの料理のレシピを紹介する（料理作成：石川裕子）。

	★作り方
サツマイモと野菜のかき揚げ（がね）	①サツマイモは皮を厚めにむいて太めのせん切りにし、水にさらす。
☆材料（1人分）	②ゴボウはさがさがきにし、水にさらす。
サツマイモ…………… 50g	③ニンジンもせん切りにする。
ゴボウ…………… 75g	④卵を割りほぐし、水を加えて小麦粉をさっくり混ぜ合わせる。①②③もさっくり混ぜる。塩、砂糖少々で味付けする。
ニンジン…………… 25g	⑤中温でゆっくり揚げる。
小麦粉…………… 1/4カップ	
卵…………… 1/4個	
水…………… 少々	
塩・砂糖…………… 各少々	
揚げ油…………… 適量	

	★作り方
サツマイモのレモン煮	①サツマイモは厚さ7～8mmの輪切りにして皮を厚めにむき、水にさらしてアクを抜く。
☆材料（1人分）	②レーズンはぬるま湯で洗う。
サツマイモ…………… 100g	③鍋にサツマイモを並べ、レモン、バター、レーズンをのせ、調味料をふる。
レモンの輪切り（薄切り）…………… 2枚	④水をヒタヒタに加えてアルミ箔で蓋をし、煮汁がなくなるまで約20分煮る。
レーズン…………… 15g	(リンゴやパイナップル缶と煮てもおいしい。)
バター…………… 10g	
砂糖（サツマイモの10%）…………… 大さじ1強	
塩（サツマイモの0.3%）…………… 少々	

【口絵 8】	★作り方
いもご飯	①米を洗い水を切り、固めの水分量の水につけておく。
☆材料 (1人分)	②皮をむいたサツマイモを角切りにし、水、砂糖、薄口しょうゆで固めに煮る。
米…………… 4/5カップ	③上記①を炊き、熱いうちに②を混ぜ、パセリのみじん切りをふりかける。
水…………… 1カップ	
みりん…………… 大さじ1弱	
塩…………… 少々	
サツマイモ (皮をむいたもの) …… 20g	
薄口しょうゆ…………… 大さじ1弱	
砂糖…………… 大さじ1弱	
みりん…………… 大さじ1弱	
パセリ…………… 適量	

【口絵 8】	★作り方
三色中華風サラダ	①サツマイモは皮をむき、5cmの長さのせん切りにし、水を切り、高温でカラッと揚げる。
☆材料 (1人分)	②カイワレ菜は根を切り、半分の長さに切る。
サツマイモ…………… 20g	③キャベツ、キュウリ、ニンジンをせん切りにし、水にさらし、パリッとしたら水を切り、上記①②と混ぜ皿に盛り付ける。
キャベツ…………… 1/2枚	(ニンジン、キュウリは5cm長さのななめの輪切りにしたあと、せん切りにするとよい。)
キュウリ…………… 1/2本	④タマネギは薄い輪切りにし、水にさらし③の上に飾る。
ニンジン…………… 5g	⑤ドレッシングは供する直前にかける。
タマネギ…………… 小1/8	
カイワレ菜…………… 1/4パック	
ドレッシング	
サラダ油…………… 小さじ2強	
酢…………… 大さじ1.5	
砂糖…………… 小さじ1弱	
しょうゆ…………… 小さじ1弱	
ごま油…………… 小さじ1.5	
こしょう…………… 少々	

	★作り方
サツマイモの春巻き	①サツマイモは皮をむき蒸し、裏ごししておく。
☆材料 (8 個分)	②鶏肉ささみを網で焼き、熱いうちに手で細かく裂き、下味をつける。
サツマイモ..... 300g	③梅干しの種を除き、包丁で細かくつぶし、みりん少々でのばし、②を和える。
春巻きの皮..... 8 枚	④春巻きの皮に①の1/8量をのせ、③の1/8量を上にのせて巻き、水どき小麦粉ののりで止める。
鶏肉 (ささみ) 80g	⑤上記④を油で揚げる。
梅干し..... 4~5 個	
酒..... 少々	
しょうゆ..... 少々	
みりん..... 少々	
揚げ油..... 適量	

	★作り方
五目いなり	①サツマイモを乱切りにして蒸し、つぶす。干しシイタケをもどして細切り。ニンジンをせん六本にして下ゆで。かんぴょうを薄味で煮る。青みを細かく切っておく。鶏肉ささみに酒、しょうゆで下味をつけ、ショウガをみじん切りにする。
☆材料 (4 個分)	②油あげを油ぬきにし、2つに切って、袋にする。
サツマイモ..... 中1 本	③上記①の具を混ぜ、②の油揚げにつめ、かんぴょうで口をしぼる。
油揚げ..... 2 枚	④弱火で煮る。
卵..... 1/2 個	
干しシイタケ..... 1 枚	
ニンジン..... 少々	
青み (ダイコンの葉) 少々	
ショウガ..... 少々	
鶏肉 (ささみ) 2 本	
かんぴょう..... 20cm	
塩..... 適宜	
砂糖..... 適宜	
みりん..... 適宜	
しょうゆ・酒..... 適宜	

	★作り方
サツマイモアイスクリーム	①卵黄をほぐし、分量のうちの牛乳大さじ2でのぼしておく。
☆材料 (4個分)	②上記①に砂糖、コーンスターチ、塩を加える。
サツマイモペースト……………100g	③温めた牛乳を入れ、とろみがつくまで煮て、火から下ろし。鍋の外側を氷水に当てて冷ます。
卵黄……………3個	④ボールで生クリームを泡立て、五分立てくらいのとろみがついたら、上記③に加える。
砂糖……………100g	⑤別のボールにペーストをとり、少しずつ入れ、だまにならないようにのぼす。
コーンスターチ……………大さじ2	⑥流し箱かプラスチックの容器へ流し入れ、冷やし固める。
塩……………ひとつまみ	⑦1～2時間で固まったら冷凍庫から出し、スプーンで全体をかきほぐす。これを2～3回繰り返す。
牛乳……………1.5カップ	
生クリーム……………1カップ	
シナモン……………少量	

【口絵8】	★作り方
サツマイモの茶巾しぼり	①サツマイモは大きめに切り、水にさらしてアクを抜く。
☆材料 (12個分)	②ふかしいもにして、熱いうちに手早く裏ごしする。
サツマイモ……………中3本 (600g)	③鍋にバター、砂糖、牛乳を混ぜて熱し、上記②を入れよく混ぜる。よく練り上げて、もったりと重い感じになったら火からおろし、卵黄とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ、もう一度さっと火を通す。
砂糖……………120g	④12等分したサツマイモをラップにのせて、栗を1つのせ、栗が見えるようにしぼる。
牛乳……………1/2カップ	
栗の甘煮……………12個 (200g)	
バター……………50g	
卵黄……………1個	
バニラエッセンス……………適量	

	★作り方
サツマイモクッキー	①バターをボールへ入れて、よく練る。
☆材料 (30～40個分)	②砂糖を2回に分けて上記①にすり混ぜ、次に卵を混ぜる。
サツマイモ (ゆでたもの) …………… 170g	③サツマイモをゆでてつぶし、②へ混ぜる。
小麦粉…………… 100g	④上記③に小麦粉を加え、さっくりと混ぜて、
バター…………… 80g	バニラエッセンスを加えてまとめ、冷蔵庫で
砂糖…………… 50g	30～40分寝かせる。
サラダ油…………… 少々	⑤上記④の生地を3～5mmにのぼし型を抜く。
卵…………… 1個	⑥サラダ油を薄くひいた天板に生地を並べ、黄
卵黄…………… 1個	身(黄身と薄口しょうゆを混ぜたもの)を塗り、
バニラエッセンス…………… 少々	180℃で10～15分焼く。
薄口しょうゆ…………… 少々	

	★作り方
サツマイモの甘煮	①サツマイモは皮つきのまま2cmの厚さの輪切りにし、十分に水にさらす。
☆材料 (1人分)	②鍋に入れ、たっぷりの水を加えて柔らかくゆでる。
サツマイモ…………… 50g	③柔らかくなったら、ゆで湯をひたひたまで残して、多い分は捨て、調味料を加えて弱火で煮含める。
砂糖…………… 大さじ1	(お弁当のおかずに向く。)
みりん…………… 大さじ1	
しょうゆ…………… 小さじ1/2	
塩…………… 少々	

<p>【口絵 8】</p>	<p>★作り方</p>
<p>大学いも</p>	<p>①サツマイモは皮つきのままよく洗い、水気をふいて、一口大の乱切りにする。</p>
<p>☆材料（1人分）</p> <p>サツマイモ…………… 100g</p> <p>揚げ油…………… 適量</p> <p>砂糖（サツマイモの10%）…………… 大さじ1</p> <p>しょうゆ（サツマイモの0.8%塩分）…………… 小さじ1弱</p> <p>酒…………… 大さじ1／2</p> <p>黒ごま…………… 少量</p>	<p>②180℃に熱した揚げ油で、サツマイモが薄く色付いて、竹串が楽に通るまで約3分揚げる。</p> <p>③鍋に砂糖、しょうゆ、酒を入れて火にかける。煮立って全体に泡が立ったら、揚げたての②を入れ、手早く混ぜて蜜をからめ、黒ごまをふる。</p>

	<p>★作り方</p>
<p>抜絲地瓜（サツマイモの飴煮）</p>	<p>①サツマイモは皮をむき、一口大の乱切りにして、水洗いして水気をふきとる。</p>
<p>☆材料（1人分）</p> <p>サツマイモ…………… 50g</p> <p>揚げ油…………… 適量</p> <p>砂糖（サツマイモの30%）…………… 大さじ1.5</p> <p>酢…………… 少々</p>	<p>②150℃の油に①を入れ、からりとなって浮き上がってきたら、油の温度を180℃にして取り出し、温めて油をひいた盛り皿に入れておく。</p> <p>③揚げ鍋の油を別鍋に移し（鍋に油を少々残す）、砂糖と酢を入れて熱し、飴になったら、揚げたサツマイモを入れて手早くかき混ぜ、盛り皿に戻す。</p> <p>（食べる時には、小どんぶりに水を入れて一緒に供する。飴が糸を引くので、水をくぐらせて、糸を切って食べる。）</p> <p>（酢を加えるのは、糖を転化させて再結晶を防ぐ。加えないと再結晶する。）</p>

【口絵 8】	★作り方
栗きんとん	
☆材料 (1人分)	①サツマイモは厚さ2cmの輪切りにし、皮を厚くむいて、水につけて洗い、0.5%のみょうばん水でさっとゆで、水を捨てる。
サツマイモ…………… 70g	②水をひたひたに加え、くちなしの実をふたつに切って加え、柔らかくなるまでゆでる。
焼きみょうばん…………… ゆで汁の0.5%	③鍋に砂糖と、少量の水か栗の甘煮の汁を入れて煮とかす。上記②を加え、みりんを加えて、適当な固さまで練り上げ、栗を混ぜる。
くちなしの実…………… 1個	
砂糖 (サツマイモの30%) …… 大さじ2	
みりん…………… 大さじ2 / 3	
栗の甘煮…………… 50g	

	★作り方
スイートポテト	①サツマイモは、皮つきのまま丸ごとオーブンで焼くか、または蒸す。
☆材料 (1人分)	②縦2つに切り、皮を傷つけないよう中身を出し、熱いうちに裏ごしする。
サツマイモ…………… 100g	③上記②に牛乳、砂糖、バターを加えて練り合わせる。
牛乳…………… 大さじ1 / 2	④もとの皮に③を形よく詰め、卵黄に水少々を入れてゆるめたものを塗り、オーブンに入れて表面に焦げ色を付ける。
砂糖 (サツマイモの10%) …… 大さじ1	
バター (サツマイモの10%) …… 大さじ1弱	
卵黄…………… 1 / 5個分	

【口絵8】	★作り方
サツマイモのコロッケ	①サツマイモは皮を厚めにむいて一口大に切り、柔らかくゆでる。ゆで汁を捨て、再び火にかけて水気をとばし、火からおろし、熱いうちにマッシャーでつぶしておく。
☆材料 (2個・1人分)	②上記①にバター、卵黄、生クリーム、塩、ナツメグを加えて手早く混ぜ、バットにあげて冷ます。
サツマイモ…………… 70g	③適量を俵形にまとめ、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。揚げ油を170～180℃に熱してきつね色に揚げる。
バター…………… 小さじ1	
卵黄…………… 小さじ1/2	
塩…………… 少々	
ナツメグ…………… 少々	
小麦粉…………… 適量	
パン粉…………… 適量	
揚げ油…………… 適量	

	★作り方
切り昆布とサツマイモの煮物	①サツマイモはよく洗い、皮をつけたまま厚さ1.5～2cmに切って水洗いする。
☆材料 (1人分)	②切り昆布は、もどしてざるにあげ、水気を切る。
サツマイモ…………… 100g	③鍋に切り昆布を敷いてサツマイモを並べ、水を適量加えて5～6分煮る。さらに調味料を加えて約20分ほど、煮汁がなくなるまで煮る。
切り昆布…………… 10g (もどすと40g)	
酒…………… 15g	
砂糖 (材料の6%) …… 大きじ2/3	
しょうゆ (材料の1%塩分) …… 小さじ1	
塩…………… 少々	

	★作り方
いもぐりくん	①サツマイモは皮をむき、輪切りにし水にさらした後、ゆでて、熱いうちにつぶす。
☆材料 (1人分5個)	②タマネギをみじん切りにし、鍋にバターを入れ、すきとおるまで炒め、塩・こしょうで味をつける。
サツマイモ…………… 100g	③ツナ缶の油を切っておく。
ツナ缶…………… 20g	④栗は適当な大きさに切る。
タマネギ…………… 1/8個 (25g)	⑤上記①②③に卵を加え、カレー粉を入れてよく混ぜる。5個に分けて丸めておく。
バター…………… 小さじ1	⑥上記⑤の真ん中に栗を入れて形を整え、小麦粉、とき卵をつけ、3cmに折ったそうめんを周りにつけて、170℃の油でよく揚げる。
塩・こしょう…………… 少々	
卵…………… 1/4個	
カレー粉…………… 少々	
小麦粉…………… 適量	
とき卵…………… 適量	
そうめん…………… 数本	
栗の甘煮…………… 1~2個	
揚げ油…………… 適量	

【口絵8】	★作り方
サツマイモと鶏肉のうま煮	①サツマイモは洗って皮をむき、一口大の乱切りにして、水にさらしてアクを抜く。
☆材料 (1人分)	②タマネギは乱切りに、とりもも肉は一口大に切る。
サツマイモ…………… 100g	③干しシイタケは水にもどし、石づきを取って4つ割に切る。
とりもも肉…………… 50g	④鍋を熱し、サラダ油を入れ、ショウガととり肉を炒め、とり肉の色が白く変わったらサツマイモを加えて炒める。
タマネギ…………… 50g	⑤上記④にだし汁を入れて煮る。
干しシイタケ…………… 1枚	⑥上記⑤に酒、砂糖、しょうゆ、塩を加えて、サツマイモがやわらかくなるまで煮る。
サヤエンドウ…………… 3枚	⑦別に色よくゆでたサヤエンドウを加えて仕上げる。
サラダ油…………… 小さじ1	
ショウガ(せん切り)…………… 少々	
だし汁…………… 1/2カップ	
酒…………… 大さじ1/2	
砂糖…………… 小さじ1	
しょうゆ…………… 大さじ1/2	
塩…………… 少々	

	★作り方
サツマイモの炊き合せ	①サツマイモは、厚さ 1.5cm の輪切りにし、皮を厚くむき、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
☆材料 (1 人分)	②鍋にたっぷりの湯をわかし、酢を少々加えて、サツマイモをゆでる。ゆで汁をひたひたに残して捨て、残りの調味料を加えて柔らかくなるまで 15 分ほど煮る。
サツマイモ..... 70g	③ニンジンは、もみじ形に抜いて、つや煮にする (ニンジン を 7 ~ 8mm の厚さに切り、まずだし汁で煮て、砂糖、塩、サラダ油を加えてさらに煮、しょうゆを加えて数分、煮汁がなくなるまで煮る)。
ニンジン..... 20g	④ブナシメジは石づきを少し切り小房に分け、だし汁と調味料を煮立てた中に入れて 4 ~ 5 分煮る。
ブナシメジ..... 35g	⑤それぞれの煮汁を切って盛り合わせる。
酢..... 少々	
砂糖..... 大さじ 1 / 2	
みりん..... 小さじ 1	
だし汁..... 1 / 2 カップ	
しょうゆ..... 小さじ 1	

	★作り方
いきなりだご (いきなりまんじゅう)	①サツマイモは厚さ 1cm ほどに切って、ざるに並べ、天日で生乾き程度に乾す。時間がなければ固めにゆでる。
☆材料 (1 人分)	②小麦粉 (中力粉) に塩少々を加え、ぬるま湯で粘りが出るまでこねて生地を作る。
サツマイモ (細めのもの) 100g	③上記②をピンポン玉大の団子状にちぎり分け、麺棒で薄くのばしてサツマイモを包み、蒸し器に並べて蒸す。
小麦粉 (中力粉) 50g	(だご汁は、短冊切りの野菜や、もどした干しシイタケを、煮立てただし汁で煮て、味噌またはしょうゆで調味し、いきなりだごを加える。冬の椀物や昼食の代りとなる。)
塩..... 2つまみ	

【口絵 8】	★作り方
茎葉のきんぴら煮	①サツマイモの生茎葉はきれいに洗って2cmに切る。
☆材料 (1人分)	②鍋にサラダ油を熱し、強火で①を炒め、砂糖、
サツマイモ茎葉 (生) 100g	しょうゆ、酒の調味料を加える。
サラダ油..... 大さじ1	③好みでごま油を少し落とすのも良い。七味唐
砂糖..... 小さじ1	辛子をふる。
しょうゆ..... 大さじ1	
酒..... 大さじ1 / 2	
ごま油..... 適量	
七味唐辛子..... 適量	

	★作り方
出世芋	①サツマイモは細いものを選び、きれいに洗い、丸のままふかして皮をむく。
☆材料 (1人分)	②巻きすの上にラップを敷き、こし餡を置いて
サツマイモ..... 100g	のぼし、サツマイモを置いて巻き込み、棒状に
こし餡 (市販の缶詰でもよい) 50g	丸める。3cmに切る。

<p>【口絵8】</p>	<p>★作り方</p>
<p>サツマイモカレー</p>	<p>①サツマイモは皮をむき、1.5cm幅の輪切りにし、水にさらしてアク抜きする。</p>
<p>☆材料（1人分）</p> <p>サツマイモ…………… 100g</p> <p>豚肉…………… 50g</p> <p>タマネギ…………… 50g</p> <p>ブナシメジ…………… 30g</p> <p>ニンニク…………… 小1片</p> <p>スープ（水）…………… 1カップ</p> <p>トマトケチャップ…………… 小さじ1</p> <p>カレールー…………… 適量</p> <p>サラダ油…………… 小さじ1</p> <p>ターメリックライス（白米飯）…………… 適量</p>	<p>②タマネギはくし切りに、ブナシメジは石づきを取り小房に分ける。ニンニクはみじん切りにし、豚肉は一口大の大きさに切る。</p> <p>③鍋を熱し、サラダ油を入れて、ニンニクを入れ香りが出たら、タマネギを加え、しんなりとして透明になったところで、豚肉も加え炒める。肉の色が変わったら、サツマイモを加え、軽く炒め合わせてスープ（または水）を入れる。</p> <p>④ブナシメジを入れて、あくをとりながら、5～6分弱めの中火で煮る。</p> <p>⑤カレールーとトマトケチャップを入れて味を整え、とろみがついて味がなじんだら火を止める。</p> <p>⑥皿にターメリックライス（白米飯）を盛り、カレーをかける。</p>

<p>サツマイモドライカレー</p>	<p>★作り方</p>
<p>☆材料（1人分）</p> <p>サツマイモ…………… 100g</p> <p>ひき肉（牛または合挽き肉）…………… 50g</p> <p>タマネギ…………… 50g</p> <p>ピーマン…………… 20g</p> <p>レーズン…………… 数粒</p> <p>バター（またはサラダ油）…………… 小さじ2</p> <p>カレー粉…………… 小さじ1／2</p> <p>塩…………… 小さじ1／2</p> <p>こしょう…………… 少々</p> <p>ブイヨン（または水）…………… 大さじ2</p> <p>バターライス（または白米飯）…………… 適量</p>	<p>①サツマイモは1cmの角切りにし、水にさらす。</p> <p>②タマネギ、ピーマンはみじん切りにする。</p> <p>③フライパンを熱し、バター（またはサラダ油）を溶かし、タマネギがきつね色になるまで弱火で炒め、水を切ってふいたサツマイモ、ひき肉を加えてさらに炒める。</p> <p>④カレー粉を加え、焦がさないように炒め、塩とこしょうで味を調える。</p> <p>⑤ブイヨン（または水）を加え、ほぐすようにして炒め、ピーマン、レーズンを加えて仕上げる。</p> <p>⑥皿にバターライスを盛り、ドライカレーをかける。</p>

(5) 郷土料理 local dishes

郷土料理にサツマイモを用いたものは多いが、それを取りまとめたものは少ない。サツマイモを用いた料理は全国各地で見られるが、呼び名が違ったり、地域の特産物と組合せて使われている。中でも鹿児島県、宮崎県、川越地域は郷土料理として各種サツマイモ料理を紹介している。

例えば“がね”がある。サツマイモとニンジン、ゴボウのせん切りの天ぷらであるが、形が蟹に似ているためにこの名が付いたようである。鹿児島の“さつま汁”は一般的になり、埼玉の“さつまいもの武蔵野焼き”は珍しい。

NHKの“きょうの料理”では7年間のレシピを公開しているが、そのうちの“ふるさとレシピ”を見ることができる。だご汁やいもご飯は数種類見られる。

学校給食でも、“食育”の推進目的で、そのメニューにサツマイモを用いたものが出されるが、郷土料理というよりも“地産地消”，すなわち地場産野菜を用いるということのようである。また、学校でサツマイモを栽培し、その料理を作って食べることも進められている。学校給食や親子料理教室のメニューは、焼きいも、いもご飯、いもだんご、蒸しパン、スイートポテト、さつま汁が多いようである。

3節 伝統的いも菓子 traditional confectionery

(1) 干しいも steamed dried cakes

1) わが国の干しいも

(堀尾英弘)

サツマイモを蒸してスライスし、乾燥させたものを“蒸切干”と言い、“干しいも”はその一般的な呼称である。ほかに“蒸切りいも”、“蒸切甘藷”などと呼ばれ、日露戦争当時には将兵の食糧に使われたことから“軍人いも”、“軍事いも”とも呼ばれた。産地の茨城県では“乾燥いも”，これを短く詰めた“かんそいも”，静岡県では“ほし”，“切干し”，“いも切り”などと呼ばれ，また，三重県志摩地方では，“きんこ”と呼ばれる干しいもがある。

販売用の干しいもは，江戸時代後期に遠州（現静岡県）で生産が始まり，1908（明治41）年頃，静岡県の生産者から現在の茨城県ひたちなか市に製造技術が伝わったとされている。

干しいも産地には，収穫後にサツマイモのでん粉を糖化させる10℃以下の気温になり，乾燥に適した潮風が吹く地域が多く，茨城県東部のひたちなか市や東海村およびその一帯，静岡県の浜松市から御前崎市にかけての太平洋沿岸地域などがそれである。

わが国ではサツマイモ生産量の約9%が加工食品用に仕向けられ，その半分近くが干しいも用である。2006年には年間約12,000tの干しいもが生産され，このうち大産地の茨城県が約10,350t（約86%），次いで静岡県が約1,030t（約9%）を生産している。一方，中国からの輸入が約9,000tあり，多い時（2004年）には国内生産量に匹敵する11,402tにもなった。

干しいもの製造方法は地域・生産者によっていくらか異なるが，茨城県では10月～11月に収穫したサツマイモを必要に応じてキュアリング（収穫時の傷を治癒するための温度処理）・貯蔵後，気温が下がる11月下旬頃から加工が始まる。加工工程は水洗→粒選別→蒸し（90～98℃の蒸気で1～1.5時間）→皮むき（特製の竹へらやナイフを使った手作業）→スライス（平切りではピアノ線を張った器具で厚さ1cm前後にスライス）→乾燥（10℃以下で約1週間の天日干し，または機械乾燥との併用）→手選別（異物，シロタなどの不良品除去）→秤量・包装で，製品の形状は平切りが多く，ほかにスティック，丸干し，サイコロ状などがある。

干しいもに使われる品種の約95%は「タマユタカ」で，ほかに「泉13号」，「ヒタチレッド」（別名：「ヘルシーレッド」），「タマオトメ」，「ハマコマチ」などがある。また，伝統的なものとして，静岡県では肉色が橙色の「しんや」，三重県志摩地方の“きんこ”にも橙色の「隼人いも」が使われている。

産地での干しいも作りには，①原料いもの品質（品種，土づくりなど），②衛生的な作業環境作りとその検証，③生産者の高齢化と作業の効率化（手作業労力の軽減策など），④乾燥作業の改善と品質維持，⑤中国産との差別化とコスト削減など，いくつかの課題があり，大産地の茨城県では1972（昭和47）年に，干しいも生産者，集荷業者，行政機関，JAなどで構成する“茨城ほしいも対策協議会”を作り，品質改善と消費・流通対策等に取組んでいる。一方，生産量は少ないものの，

伝統的な製造方法を継承し、地域特産品として取り組んでいる産地がある。

2) 茨城県の干しいも

(泉澤 直)

“干しいも”は、別名“かんしょ蒸切干”と言う。まさしく、その製造過程を表現した言葉である。地元では“乾燥いも”とか、さらに縮めて“かんそいも”と言ったりする。一般に、蒸したいものを皮をむき、1cm以下の厚さにスライスして乾燥させたものを“干しいも”と呼ぶが、200gに満たない小さいものをふかして皮をむき、そのまま乾燥させた“丸干し”というものもある。この“丸干し”に対してスライスしたものを、地元では“ひらいも”、“ひら切り”あるいは“ひら”等と呼び区別する。

食べ方は、甘みと干しいも独特の風味を味わいながら、そのまま食べるのが主流であり、自然で素朴な味わいを楽しむことができる。時間が経って固くなったものを、さっと火であぶって食べると、柔らかさが戻り、また香ばしくておいしい。

かつては、乾燥が進み糖分が表面に白く析出したものが「粉が吹いている」と言って喜ばれたが、最近はカビと間違われ嫌われるので、“粉”が吹かないように製造する。“丸干し”は流通量が少ないので、あまり知られていないが、食べた人は間違いなく「おいしい」と言う。この理由として①“ひら切り”が一段落した1月以降から作るので、いもの糖化が進んでいて甘い、②いもが小さいので、蒸した時、火がよく通り、また厚さがあり乾燥しにくく柔らかい、等が考えられる。

3) 静岡県の軍人いも

(井上 浩)

サツマイモの蒸切干は、普通は“干しいも”だが、静岡県ではそれを“軍人いも”と呼んだ時期があった。同県は販売用干しいもの先進地であった。御前崎地方は江戸時代からその産地になっていたし、明治の20年代になると磐田^{いわた}地方も大産地になった。

干しいもは火も水も使わないで、そのまま食べられる。甘くてうまいしカロリーもある。軽くて運びやすいし保存も効く。そんなに良いものが戦時の軍用食として注目されないはずがない。1894(明治27)年に日清戦争が始まると、磐田地方の干しいもの主産地であった大藤村の村長はさっそく陸軍にその納入を申し出た。ところがサンプルを調べた軍当局に乾燥の度合いが悪いから購入できないと断られてしまった。干し方に決まりがなく、個々の農家がそれぞれ勝手に仕上げていたためであった。軍への売り込みには失敗したが、それを教訓として同地では乾燥法の研究を行い、品質

の統一に力を入れた。おかげで全国各地に自信を持って売り込めるようになった¹⁾。

日清戦争が始まった年から10年後の1904(明治37)年に日露戦争が始まった。その頃の磐田地方の干しいものは良品揃いになっていたのも軍も喜んで大量に買い入れ、戦場に送った。それでこの干しいもは“軍人いも”とか“軍事いも”、“軍用いも”などと呼ばれるようになった²⁾。



“丸干し” (左) と “ひらいも” (右)

この面白い呼び方は茨城県の干しいも産地

に伝わった。同県はいまでは日本一の干しいも産地になっているが、当初は日露戦争後に静岡県からその製造技術を導入している。その時“軍人いも”の名も一緒に入ってきて広く使われた。そのことが最近の諸書にもエピソードとしてよく出ている³⁾。

引用文献

- 1) 静岡県磐田郡役所. 1921. 静岡県磐田郡誌. 795-797. 静岡県.
- 2) 磐田郡甘藷切干同業組合. 1935. 本場旭印甘藷切干之栄. 11. 静岡県見附町.
- 3) 朝日新聞水戸支局. 1988. 畑の博物誌. 136. 田畑書店.

4) 御前崎の干しいも

(沖 寿弘)

静岡県遠州地方(西部)では、干しいものことを広く“いも切干”と呼び、当地域では“キンリー”の愛称で親しまれている。この地方では冬季に吹く寒冷な西風、いわゆる“遠州からっ風”によって良質な干しいもが製造される。

この干しいもの創始者である栗林庄蔵は、1795(寛政7)年白羽村新谷に生まれる。最初に庄蔵が作った干しいもは、生いもを包丁で薄く切り、天日に干した“白切干”と呼ばれるもので、これを臼でひき、粉を水と混ぜ団子状にして“お日和芋”と名付けて販売したという。しかし、その後売れ行きは伸びず、今度は大釜で煮たいもを“薄刃”と呼ぶ特製の包丁で薄切りにして、セイロに並べ乾燥棚に干した煮切干を考案する。これが当地域に伝わる干しいもの原型で、1800年代半ばのことである。

大正初期に発刊された『白羽村誌』によると、この煮切干は周辺の城下町で好評となり、また同村の高塚八五郎が、これを愛知県や長野県などに販売したといわれる。当時の需要者は、この煮切干を油揚げして“カリントー”といってお菓子の代用品として食べていたようだ。

煮切干が普及し始める要因は、1876(明治9)年に干しいも用として最適であった「青葉いも」(紀州いも)の導入である。このいもは多収で、製造方法も厚切りにできたが、皮付きのまま出荷していたので最初は産額もわずかであった。その後、徐々に好評を得て1892年頃には甲信および関西地方に出荷し、1895年には北海道、群馬県、栃木県まで販路を拡大している。

現在に伝わる蒸し切干(蒸す・皮むき・厚切り・干す)の製法は、1900(明治33)年頃に導入され(磐田郡大藤村大場林蔵らが考案か)、これによりいっそう干しいもの生産量が増加し、サツマイモの収穫量のほとんどが干しいも用になったという。

以後、1911(明治44)年には品質向上や販路拡張などを目的とした“榛原郡甘藷切干同業組合”が設立され、当地域の重要特産物となる。しかし、明治・大正・昭和の三代にわたり冬季の農家経済を支えた干しいもは、昭和40年代頃から製造農家が減少し、生産量も少なくなっているのが現状である。

なお、御前崎のサツマイモ伝来は、1766(明和3)年、大澤権右衛門が薩摩藩豊徳丸の船員を救助したお礼に、3個のいもを貰い受けたことに始まる。

5) 志摩半島の“きんこ”

(塩谷 格)

志摩半島はリアス海岸、深い入り江ごとに漁村がある。その裏手の斜面に小さな畑が密集する。かつては甘藷常食地帯、今でもやはりサツマイモは畑の主である。いも畑の先はどこまでも太平洋。

名古屋女子大学小野真知子らの調査¹⁾によると、この地域には伝統的なサツマイモ加工品が多い。

そのひとつ“きんこ”は干しいものこと。12月収穫後のいもに甘みが増す時、どの浦でも“きんこ”作りが始まる。庭先、浜辺、防潮堤へと広がる干し場の景色は初冬の風物詩である。紀伊山地から吹きおろす季節風で、光沢のある赤褐色のしっとりとした干しいもができあがる。生産地は鳥羽市、志摩市の磯部町、阿児町、浜島町、前志摩地方といわれる大王町、志摩町である。両市のサツマイモ作付面積は約71ha（2005年産）、この50%の約35haが切干用品種の作付けと推測される。

“きんこ”の名の由来は海のナマコの乾物“きんこ”からきたという説がある。これはもともと志摩町の干しいもの呼び名であった。今では全域の干しいもの代表名となった。そのほか“につきりぼし”、“につき”などの名もある。“につ…”は“煮る”の意。煮切り干しである。簡単な製法ながら家伝の技があった。蒸し切干ではない。

原料品種は地域で異なる。商品としての“きんこ”の原料は「隼人いも」に統一された。隼人は阿児町と先志摩地方の原料品種であった。干しいもは赤褐色と前述したが、ゆで汁の加減で、色調に濃淡の差、光沢の差が出る。粘りのあることも特徴である。一方、鳥羽市国崎町では「兼六」を使い、粘りのある黄褐色に仕上げる。磯部町では「七福」、半透明で、べっ甲色が上品である。これら3品種は戦前の九州や西日本に見られた古い品種である。こうした品種が現存し、利用されている所は志摩半島以外にはないであろう。漁村の食生活がいかに強くサツマイモと結びついてきたかがわかる。

“きんこ”には特色がある。「隼人いも」はカロテン系品種、カロテン含量は $5,364\mu\text{g}$ （きんこは $12,124\mu\text{g}$ ）である。“きんこ”のカロテン含量はニンジン²⁾の $7,300\mu\text{g}$ に比べ、約2倍弱もある。カロテンは人の体内では成長に欠かせないビタミンAになる。まさしく“きんこ”は健康食品である。

志摩半島の“きんこ”の特産化には今日まで25年の歩みがあった。概要は次のようである。

各家庭の伝統食であった干しいもの商品化の機運は、1983（昭和58）年三重県ふるさと特産育成開発事業に始まる。以後、技術面では農業改良普及センター、農業技術センター、鳥羽志摩農業協同組合の協力、指導があり、また立案、運営、販売面では各地方自治体、上記農協、全農みえ、地元市場からの協力、支援があった。



師走には“きんこ”が出回る

この間、現地の実態調査、原料品種の統一を目指した品種の選定試験や加工試験があり、また改良式加工法の普及、商品名の統一が討議された。どの活動にも常に地区の婦人グループが中核をなし、品質向上、食の安全・安心に取り組んできた。最近の原料使用量（推定）は約120t、“きんこ”の出荷量は約30t内外である。

引用文献

- 1) 中野淳子ら. 1991. 名古屋女子大学紀要, 37:113-120.
- 2) 三重県農林水産部普及農産課・三重県志摩農業改良普及所. 1990. 志摩のきんこ. 10.

(2) 東京のいもようかん

(井上 浩)

ようかんといえばふつうは^ね煉りようかんで、それは江戸時代の後期からあった。寛政年間に江戸の日本橋式部小路の喜太郎が考案した。溶かした寒天に小豆餡と砂糖を入れ、よく煉って固めたものである。富裕層や茶人に好まれたが、当時は貴重品であった砂糖をたくさん使うので高価なものであった¹⁾。

それは明治になっても変わらなかった。書生と呼ばれていた学生たちの多くは貧しかったので、ようかんを食べたくなると安い焼きいもを買い“書生のようかん”と称していた。

当時の東京の下町には駄菓子屋がいたるところにあった。1888（明治21）年に日本橋で生まれた仲田定之助によると、そこにもサツマイモを煉って少し甘味を加えたいもようかんがあった。にごった黄色と煉瓦色の2種類があり、それを三角に切って売っていた。それは駄菓子屋だけではなく、焼きいも屋でも売っていた²⁾。

そんないもようかんを一人前の和菓子に高めたのが浅草の“舟和”であった。現在の同店はいもようかんの店として全国に知られている。近代的な工場でもいもようかんを量産し、浅草の本店で売だけでなく、首都圏のデパートなどでも売っている。注文があれば全国各地の家庭にまで直送している。それに刺激されてであろうか、今では全国の和菓子屋でも自家製のいもようかんを売るところが多くなった。

舟和は、自分の店のいもようかんの100年史『温故知新』を出している。それによると、創業者である小林和助は1881（明治14）年、新潟県に生まれた。若い時に上京し、さまざまな職についた。炭問屋の小僧、寒天の製造と卸、いも問屋のかたわら、いもようかんを作り、その駄菓子屋への卸などがそれであった。そのいもようかんはサツマイモを蒸してつぶし、甘味をちょっと加えて固めただけの粗末なものであったが、安いのでよく売れた。だが和助はそれに満足していなかった。もっと質の良いいもようかんを作りたいと思っていたからである。その時現れたのが“舟定”という和菓子店の主人、石川定吉であった。その助言と指導は的確であった。なによりもまず、いもようかんに一番合うサツマイモを探させた。どんないもでもかまわないというのなら、話にならないとした。次にいつでも味や色合いが均一であるものの作り方の研究を勧めた。常に一定の品質を保っていないと、良い客が付かないからである。

おかげで和助は1902（明治35）年に、浅草にいもようかんの店“舟和”を出すことができた。その“舟”は師匠の店の“舟定”からもらい、“和”は自分の和助からとった。当時の浅草は東京で一番繁華なところで、東京の人だけでなく全国からたくさんの観光客がきていた。その人たちが安くてうまい舟和のいもようかんを浅草みやげ、東京みやげとして喜んで買ってくれた。本物のようかんを買えない人たちのために、安くて品質の良いいもようかんの提供を志し、努力を重ねたことが報われたわけである。駄菓子のひとつにすぎなかったいもようかんを、東京のみやげ菓子にま

で高めた和助の功績は大きい。

引用文献

- 1) 喜田川守貞. 1927. 近世風俗志 (守貞漫稿) 下巻. 443. 榎本書房.
- 2) 仲田定之助. 2003. 明治商売往来. 234. ちくま文庫.

(3) 川越のいもせんべい

(井上 浩)

全国で川越にしかないいも菓子に“いもせんべい”がある。それを作るきっかけとなったのは川越の最初の鉄道である川越鉄道の開通であった。それは甲武線（中央線）の国分寺駅と川越駅を結ぶもので、1894（明治27）年に開通した。それに乗って東京方面から川越にくる人が増えたのを見た川越の業者たちは、川越らしいみやげ品の試作を重ねた。その中で明治の後期になって、やっともものになったのがいもせんべいであった¹⁾。

製法は洗ったサツマイモを皮付きのままスライスする。それを2枚の鉄板で作った“はさみ”と称するものではさむ。そうしたはさみを数枚、長方形の火床の上に並べ、端から順にひっくり返しながらいもの両面を焼く。燃料は木炭で、人形焼の焼き方に似たところがある。こうして焼き上げたものが“生地”である。生地はサツマイモの収穫期に1年分を一度に作り、茶箱に入れて保存する。あとは需要を見ながら生地を取り出し、その両面に白砂糖で作る蜜を^{はけ}塗る。それを乾かせばできあがり、使ったサツマイモの大きさと形が一目でわかる素朴なものである。ただ値段は高かった。サツマイモは安いのにそれに塗る砂糖が高価であったからである。それでも川越らしい名物として地元の人にも、よそから来る人にも喜ばれ川越名物になった。

元祖については諸説がある。製造元は家族労働による手作業中心で、その数は増減があった。多い時には10数軒もあったが、最近では数軒になっている。太平洋戦争後の大きな変化はスライスしたいもを、はさみによる手焼きではなく機械で焼くようになったことである。手作業の中で一番大変なところが機械化されたため、製造元の数は減っても生産量は逆に増えている²⁾。

川越は城下町であり、埼玉県西部の物資の集散地として栄えた豊かな商都でもあった。そこが関東大震災にも太平洋戦争による戦災にもあわなかったのも、さまざまな文化財が無傷で残っている。その良さが平成に入った頃から見直され、年に400万人もの観光客がくる観光の町になった。

観光客はそこにしかないものやその風土を感じられるものを欲しがる。川越はサツマイモで知られてきたところなので食事となればいも料理、みやげ菓子となればいも菓子となる。菓子業者はそれをよく知っているから、客の喜びそうなさまざまな新しいいも菓子を競争で開発したり、仕入れたりするようになった。それで川越は全国でも珍しい“いも菓子の町”にもなった。短期間でそうなれたのは、そこに100年以上もの歴史を誇る“いもせんべい”があり、いも菓子業のノウハウの蓄積があったからである³⁾。

引用文献

- 1) 新井 生. 1912. 農業世界, 7-4: 185-187.
- 2) 朱通祥男. 2000. 川越物語. 254-255. 川越商工会議所. 川越.
- 3) 井上 浩. 2006. 埼玉・人とこころ. 34-12: 2-3.

(4) 五島のかんころ餅

(高木龍男)

長崎に伝わる干しいももち米、砂糖をつき合わせた餅。長崎県に現在のサツマイモが伝わったのは、1615年平戸の英国商館長リチャード・コックスのもとへ、ウイリアム・アダムズらが琉球より持ち込んだものが最初とされ、日本で最初のいも畑を作ったと記録されている（『英国商館長日記』）。

以来、サツマイモは長崎県内の各地で栽培され、中心となる食材としてさまざまな加工調理法が各地に伝わるが、収穫後の保存の目的で薄く輪切りにして生いもを天日乾燥した干しいもを“カンコロ”、“白切り”等と呼び、真っ白にでん粉の粉のふいた状態で土間の穴へ貯蔵し冬越しをした。湯水に戻しそのまま煮たり、粉に挽いてだんご状にしたり、他の穀物と混ぜたり、再加熱して主食の中心とした。ただし、梅雨時期を迎える頃には湿気がかびが生える。現在では、“白切り”の生産は食用としてはごくわずかで、自給用のみである。

さらに長期保存のきく加工として、薄く輪切りにしたいもを庭先や畑の隅に設けられた直径1mほどの大釜で7～8分ゆでた後、専用の干し棚で3～6日間程度寒風に干したものを“ゆでカンコロ”と呼び、大切にした。

上五島地区では現在でも“北西の風”の吹く時期（11月下旬）を待ち、いっせいにゆでカンコロ作りが行われる。生干しのカンコロより保存が良いばかりでなく、独特の粘りと甘み加わるため、干し場では子供のおやつになり、乾燥後は火であぶって軟らかくしたり、主食として他の穀物とともに煮て食す。長崎では“いもと鯛”という言葉があるほど、この干しいもと鯛をともに日常に食してきた。正月間近になると各農家で餅を作る際、このゆでカンコロを蒸して白い米の餅につき混ぜ、カンコロモチを作る。現在も続く干しいも作りはこのためである。昭和20年代後半より、砂糖が一般に入手しやすくなると、カンコロモチにも砂糖が入り、軟らかさの持続と甘味により多くの人々に食されるようになる。正月等人の集まる時のふるさとの味として2cmほどに切って、火にあぶって食べられる。なお、いもの品種については時代によって変わり、戦時中は「沖縄100号」等が使われ、現在は「高系14号」、「ベニアズマ」等が多い。白餅とゆでカンコロの割合は、ゆでカンコロが半分から7割を占めるものまでさまざまである。米の貴重な時代は、米の多い方を



いもかんのでスライス



いもを干す

喜ぶ傾向があったが、現代ではゆでカンコロの方が入手が難しいため、ゆでカンコロの多い割合を素朴な味として喜ぶ。

長崎の島の多くの家庭で作られるカンコロモチは、さらにゴマやショウガ等を加えた菓子として“ハレ”の食物として大切にされてきたが、近年ゆでカンコロの生産者は、長崎県下でも島々に限られ、生産者の平均年齢は70代を超えている。さらに、ゆでカンコロは利用がカンコロモチに限られ、ふるさとの味として郷里を離れた人々に島の年寄りからの冬の風物詩として送るために使われるものが多い。ところが食の多様化、少子化等でカンコロモチそのものを必ずしも必要としなくなってきた。火鉢やストーブが家庭から姿を消し、食べるための環境も変化している。カンコロモチを商売として作る者は、昭和40年代より出てきているが、その主原料は島々の高齢者の手作業に全面的に依存しているため減少傾向にあり、1998（平成10）年頃までをピークに県内の生産者数は年々減り続けている。冬にカンコロモチを焼きながら家族で食べて過ごすという食習慣そのものが失われていく。長崎県でも農産加工品の伝統食を保存する動きが必要であろう。

(5) 沖縄のいも菓子

(伊波勝雄)

ア 沖縄菓子の2つの系統

かつて沖縄の菓子には、2つの系統があった。ひとつは、琉球王国時代に王府内の庖丁人（料理人）たちによって作られた、琉球菓子と呼ばれるもの。もうひとつは、一般庶民の家庭でおやつとして作られたものである。

琉球菓子は、琉球の王族や士族が食した御用達の菓子を指し、中国や薩摩との交流のなかから生まれたものである。中国の冊封使（中国皇帝の名によって琉球国王の地位を承認するために遣わされた使者）や薩摩の在番奉行（那覇に置かれた薩摩藩の琉球統治の在番奉行所の長）らを饗応するための宮廷料理同様、中国菓子と和菓子の製法を取り入れつつ独特の琉球菓子（ちんすこう等）として生み出されたものである。

一方、庶民の菓子の類であるおやつには、“サーターアンダギー”（小麦粉に砂糖や卵を混ぜ丸型にして、油で揚げたもの）や“ンムクジアンダギー”（いものでん粉であるンムクジを水で溶き、水炊きしたいもをつぶし、右手の中指3本で丸く手型をつけ菜種油で揚げたもの）、“ポーポー”（小麦粉を水で溶いて焼き、芯に油味噌を入れくるくる巻きにしたもの）などがある。

イ いもと菓子

沖縄は、昔からいもの本場として知られ、いもを使ったいも菓子も豊富にあると思われているが、実際には戦前から“いも”と名の付く菓子はない。琉球菓子や庶民のおやつの原料にも、小麦粉や砂糖などが使われ、いもはほとんど使われていない。庶民のおやつであったンムクジアンダギーにいものでん粉が少々使われている程度である。

旧都首里の琉球菓子の老舗では、1833（天保4）年、かつての琉球士族の庖丁人を務めた先祖から数えて現在の6代目まで、175年間にわたって琉球菓子を作り続けているが、この老舗でもいもを主にした菓子は作った覚えはないと話している。

いもの本家本元である沖縄でなぜ、いも菓子がないのか。4つの理由が考えられる。1つには、

いもは、庶民が食する物であり、王家や士族はめったに口にせず、菓子原料にしようという発想がなかったこと。2つ目は、いもは長期保存がきかず、菓子原料として貯蔵するのに難点があったこと。3つ目は、いもには昔から害虫が発生し、害虫の入ったいもを沖縄方言では、“イルムサー”と呼び、また、害虫に侵された臭い匂いのするいもを“ヒームサー”などと呼んでいた。こうした苦味のある臭い匂いのするいもを菓子にするには抵抗があったこと。4つ目は、沖縄では、戦前から終戦後の1950年代までいもは庶民の大事な主食であり、菓子にまわすほど生産や生活にゆとりがなかったことなどがあげられる。沖縄でも菓子と名の付くものが作られたのは、1970年前後からであり、復帰後の本土への販路拡大などで、いも菓子が盛んに製造されるようになった。

現在、いもは、ヘルシー食品として人々に親しまれ、美容効果にも優れ、女性たちからも人気があり、一種のブームを巻き起こしている。そのブームに乗り、今では、沖縄はじめ、日本各地で多種多様ないも菓子がいたるところで作られ、多くの人々に愛用されている。



最近の人気商品のひとつ“紅いもタルト”

4 節 いも焼酎 sweetpotato Shochu (liquor)

【節の概説】

(鮫島吉廣)

サツマイモから生まれた焼酎製造法

サツマイモは穀類に比べてでん粉含量が低いために製造効率が悪く、周年供給が困難であることから製造時期はサツマイモ収穫時期の短期間に集中する。蒸すと甘くなる性質はもろみの微生物汚染を招きやすく、発酵もろみの粘性の高さは作業性の悪さにつながる。暑い南国での焼酎造りは、このサツマイモの原料特性と南国の暑さとの戦いであった。

明治後年、試行の末に誕生した二次仕込法と呼ばれるいも焼酎の製造法は、サツマイモと南国の暑さを逆手にとった製法で、2～3週間の長期にわたって、30℃前後の高い発酵温度、開放状態での安全な発酵を可能とし、食中酒あるいはお湯割りといった西欧の蒸留酒とは異なるきわめて日本的な蒸留酒の味わいを作り出した。この製法はいも焼酎にとどまらず、全国に普及して多彩な原料の焼酎群を作り出し、全国的な焼酎ブームを巻き起こす大きな要因となった。それを可能にしたのは、この製法がでん粉質原料と糖質原料の両方の性質を持つサツマイモから生まれたために、サツマイモを他の原料に置き換えても十分に対応可能だったからにほかならない。

米麴（こうじ）とサツマイモの二人三脚

明治時代以前は劣悪な酒質が大半を占めていたが、二次仕込法の誕生により、酒質と生産性は著しく向上した。この製法には焼酎独自の麴菌の導入も欠かせない。焼酎麴菌には黒麴菌（アスペルギルス・アワモリ）と白麴菌（アスペルギルス・カワチ）があり、黒麴菌が親で白麴菌が子供の関係にある。どちらもクエン酸を作り出す特殊な性質を持っている。いも焼酎の麴原料としては米が古来使われてきた。いも焼酎の場合、サツマイモの5分の1重量の米が麴原料として使われる。この米麴は、でん粉の糖化、クエン酸の生成、焼酎への香味の付与の役割を担い、安全醸造と濃醇な味わい、いも焼酎らしさの醸成に不可欠で、まさに米麴とサツマイモは切っても切れない関係にある。

いも焼酎の品質向上

近年のいも焼酎の品質向上はめざましいものがあるが、その理由は大きく3つある。1つがクエン酸や多種の酵素を作り出す麴の製造技術が向上したために腐造もろみが消えたことである。これにより漬け物臭と呼ばれる異臭がなくなった。2つ目が、焼酎が日光に当たると、本来、焼酎にコクとまろやかさを与えるリノール酸エチルなどの高級脂肪酸エチルエステルが酸化分解し、油臭のような異臭が発生する理由が明らかになったことである。過剰な成分を除去するなどの対策により油臭の発生を見ることが少なくなった。そしてもうひとつが、原料サツマイモの品質向上である。従来、品種や品質へのこだわりが希薄であったが、昭和50年代になって、サツマイモの傷部分を丹念に切り取るいも選別と呼ばれる工程が加わり、さらに品種の選別が行われ、「コガネセンガン」をはじめとする焼酎用品種が選抜されるようになり、いも傷み臭がなくなり、上品な甘さを持ったいも焼酎本来の味わいが作れるようになった。

焼酎文化

本格焼酎は500年の歴史を持つ。そのうち、いも焼酎の歴史は江戸中期からの250～300年程度である。台風常襲地帯でシラス台地の薩摩の大地にサツマイモは天の恵みとして普及していく。サツマイモに対する愛着の念はいも焼酎の製造法に結実し、いも焼酎は薩摩の生活文化の根幹をなすまでになった。この薩摩の焼酎文化はお湯割りなどの低濃度で飲まれ、酔い覚めの良い、また食中酒としての性格を併せ持つたぐいまれな蒸留酒として全国で広く飲まれるようになった。

いも焼酎製造業はサツマイモの生産、焼酎製造、消費が地域で行われる地域循環型産業であり、この産業構造が焼酎文化を根底で支えている。鹿児島県酒造組合は2005（平成17）年12月に“薩摩”を冠する焼酎は鹿児島県内のいもで造られたものに限るとの国際認証を取得し、地域と歩む姿勢を明確に打ち出した。県内のサツマイモでないと薩摩焼酎と呼べなくなったのである。GATTやWTOにおける国際酒税紛争敗北の結果、度重なる増税を強いられながら、そのつど乗り越えてきた背景にはこの地域文化の力強さがあった。

(1) 焼酎古記録 the oldest documents of Shochu

1954（昭和29）年、大口市山八幡神社の改築時に神社の貫の上端から、“永禄二歳 作次郎・鶴田助太郎”の日付、署名入りで、「その時座主ハ大キナこすてをちやりて一度も焼酎を不被下候 何ともめいわくな事哉」と記された落書きが見つかった¹⁾。大工の助太郎と作次郎が1559（永禄2）年に神社の補修を行った際、神社の座主が一度も焼酎を飲ませてくれなかった恨みつらみを書き残し、巧妙に隠しておいたものである。これは当時最古の焼酎の記録で、その最初から“焼酎”の文字が使われていたことが明らかになった。この頃、サツマイモは伝来していないのでこの焼酎はいも焼酎ではない。

現在、最も古い焼酎の記録は1546（天文15）年のもので、ポルトガル商人のジョルジュ・アルバレスが鹿児島山川に滞在中のことをフランシスコ・ザビエルに書き送った“日本の諸事に関する報告”²⁾である。この報告書に“米から作ったオラーカ（焼酎）”とあり、当時米焼酎が広く飲まれていたことが記録されている。少なくともこの50年ほど前から焼酎は造られていただろうと思われることから、一般的に焼酎の歴史は500年といわれる。いも焼酎はサツマイモが伝来した18世紀初頭以降であることから、250～300年の歴史である。

(2) いも焼酎誕生 birth of sweetpotato Shochu

京都の医者、橘^{たちばな}南谿は1782（天明2）年秋から翌年秋にかけて九州を一巡して紀行集『東西遊記 続編』を書いた。それに薩摩で焼酎が飲まれるようになった理由



郡山八幡神社最古の「焼酎」の文字

が次のように記されている。「薩州には焼酒とて、琉球の泡盛よりの酒あり。京都の焼酒のように強からず。国中七八分は皆此焼酒にて酒宴する事也。…彼国にてたまたま造る酒は、甚だ下品にして飲み難し。夫ゆえに此焼酒を多く用ゆる事なり。琉球いも酒に造る、味甚だ美なり。其外民家にては、黍、粟、稗の類皆焼酒に造るよしなり。」³⁾

温暖な気候の薩摩では清酒造りが困難で、雑菌に汚染されてもろみが腐敗してしまう腐造の危険を伴っていた。そこで薩摩の酒は清酒製造工程に灰を入れて保存性を高める灰持酒^{あくもちどけ}が作られていた。途中で発酵が停止するためにミリンのように甘い酒となり、はなはだ下品にして飲みがたい酒になったために、薩摩では7～8割方が焼酎を飲むようになったのである。

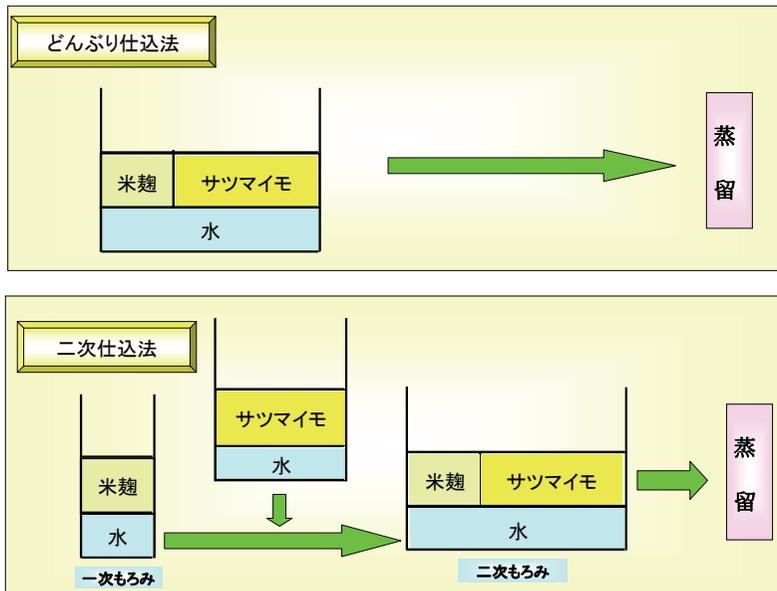
1705（宝永2）年、利右衛門によって琉球からもたらされたサツマイモは急速に普及し、18世紀半ばには焼酎原料になったと考えられているが、明治中期になっても、いも焼酎は米焼酎より下等であり、“衣服ごとごとく臭う”くらいひどいものだった⁴⁾ことを思えば、南谿が飲んだいも焼酎が「味甚だ美なり」だったというのは驚きである。

1823（文政6）年に刊行された『蕃語考』にはその秘密を解く鍵ともいえる驚くべき製法が記されている。いも傷み臭を防ぐためにサツマイモの皮を丹念にむき、わずかの米麴を加えて発酵させ、発酵旺盛な時に、酸臭の発生を防ぐ目的と思われるが、笹の葉の黒焼きを絹の袋に入れて漬け込み、蒸留の際、焦げ臭がつかないはじめの部分だけを採取するという、贅の限りを尽くしたいも焼酎の製法である。いも焼酎造りにかける執念を感じさせるが、この手間のかかる製法は後世に伝わることはなかった。

(3) 製造法の確立 the establishment of the manufacturing process of Shochu

日本の焼酎が大きな発展を遂げたのは、南国の暑さを逆手にとった二次仕込法と呼ばれる製造法を開発したのが大きく貢献している（図V-2）。この製法は明治の後年、鹿児島はいも焼酎において開発された。それまで焼酎は清酒と同じ黄麹菌を用いた米麴と、米やサツマイモなどの主原料を同時に加えるどんぶり仕込みと呼ばれる方法で作られていた。この製法は米焼酎ではうまくいくものの、糖分の多いサツマイモもろみでは腐造することが多かった。そこで、米麴とサツマイモを分離し、まず米麴だけで一次もろみと呼ばれる酒母を作り、酵母を大量に培養したのちに、米麴の5倍量のサツマイモを加えて二次もろみを作り、これを蒸留したのである。サツマイモの糖分は一次もろみで増殖した大量の酵母でまたたく間にアルコールに変換され、サツマイモを加えた直後で、もろみの粘性の一番高い時期が最も発酵の旺盛な時期になり、急激な粘性の低下をもたらすことになった。併せて、麹菌を黄麹菌に代えて沖縄の泡盛で使われていた黒麹菌を導入した。この黒麹菌は雑菌の汚染を防ぐ効果を持つクエン酸を大量に作り出す特殊な性質を持っている。このクエン酸で発酵中のもろみは強い酸性条件下に置かれ、雑菌による汚染を防止し、クエン酸に強い性質を持つ焼酎酵母が順調に生育し、安全に効率よく発酵が進むことになる。そして都合の良いことにこのクエン酸は全く蒸発しない酸であることから、蒸留工程で切り離され、焼酎が酸っぱくなることはない。

温暖な環境のもと、長期にわたり安全に発酵させることのできるこの製法は、微生物と発酵、そ



図V-2 どんぶり仕込法と二次仕込法

して蒸留を巧みに組合せ、南国の暑さとサツマイモの性質を逆手にとった製法で、焼酎の特徴である新酒のおいしさ、お湯割りのうまさ、食中酒としての性格、濃醇な味わいを作り出すのにも大きく貢献している。

(4) いも焼酎の香り flavors of sweetpotato Shochu

いも焼酎の特徴香にはシトロネロール、リナロール、 α -テルピネロールといったモノテルペンアルコール (MTA) が大きく関与している⁵⁾。サツマイモ由来ではあるが、サツマイモ中では無臭の β -D-グルコシドの配糖体として存在することから、そのままでは蒸発しないので焼酎に取り込むことができない。焼酎製造においては、焼酎麹菌の生産する β -グルコシダーゼの作用によりMTAが遊離し、さらに酵母や蒸留中の加熱により変換され、焼酎の風味成分となる。

いも焼酎の原料としては「コガネセンガン」が一般的だが、最近では特徴的な香味を持つアントシアニンを含む紫系サツマイモや β -カロテン含量の多い橙系サツマイモも使用されるようになった。サツマイモ品種と香气成分の関係も明らかになりつつある。いも焼酎に共通する甘く暖かい香りは β -ダマセノン、赤ワインの香りを持つ紫系サツマイモ焼酎にはジアセチルが、橙系サツマイモ焼酎には β -イオノンが特徴的に含まれている。

いも焼酎は暖かい香りと上品な甘さを持ち、お湯割りなどの低アルコール濃度でおいしく、食との相性が良く、酔い覚めのいい健康的な酒として知られる。蒸留酒でありながら醸造酒のように飲む世界的にもまれな酒でもある。この酒質特性は、サツマイモの特性と南国の暑さを巧みに生かした二次仕込法と呼ばれる製造法の開発、そしていも焼酎の特徴香を作り出す焼酎麹と蒸留技術の

組合せの中から生まれたものである。

引用文献

- 1) 片牧静江. 1992. 郡山八幡神社. 53-55.
- 2) 岸野 久. 1979. アルヴァレスの日本報告. 日本歴史 368. 98. 吉川弘文館.
- 3) 橘 南谿. 東西遊記 続編. 149. 平凡社. 東洋文庫 249.
- 4) 本富安四郎. 1898. 薩摩見聞記. 53. 東洋堂支店.
- 5) 高峯和則・鮫島吉廣. 2008. 日本醸造協会誌, 103 : 601-606.

5節 江戸・東京の焼きいもの移り変り

(井上 浩)

historical transition of baked sweetpotato in Tokyo

(1) 江戸の“ほうろく焼き”から“かま焼き”へ

京都には早くから焼きいも屋があったと、1719（享保4）年に来日した朝鮮通信使の随員の記録にある¹⁾。江戸に焼きいも屋が現れたのはそれから70年以上も後のことであった。『世のすがた』という随筆に1793（寛政5）年の冬、本郷4丁目の番屋で初めて焼きいもを売り始めた。それは“ほうろく焼き”であったとある²⁾。

江戸では治安維持のため町ごとの通りに木戸を設けていた。それを夜になると閉め、朝になると開いたが、開閉と火の番を主な仕事とする木戸番がいて、木戸の脇の番屋に家族と一緒に住んでいた。木戸番はそれぞれの町から手当をもらっていたが小額であったので、番屋で内職として雑貨や駄菓子などを売ることを許されていた。そんなわけで、木戸番の多くが焼きいもにも手を出すようになった。

もっとも“ほうろく（焙烙）”では、焼けるいもの量が少ない。それは素焼きの浅い土鍋で、蓋もある。豆を炒ったり、魚などを蒸し焼きにしたりするのに便利な道具であるが、割れやすいものなのでそう大きなものはない。だからであろう、客の多い町の焼きいも屋は、やがて鋳物屋に浅くて大きい鉄の平釜を作らせた。“かま（釜）”と称したものがそれである。店の土間に大きなかまどを築き、“かま”を載せ、木製の重い蓋をしていもを蒸し焼きにした。これが“かま焼き”で燃料は安い古俵や古縄であった。これだと一度に大量のいもを焼けるので、焼きいも屋はいい商売になった。

焼きいもが江戸で受けた最大の理由は、値段が安かったことであった。江戸で売られていた食べ物の中で安いものの代表は蕎麦であったが、焼きいもはそれよりさらに安かった。しかも甘くてうまいし、腹の足しにもなったから、だれもがそのファンになった。

それは明治維新で江戸が東京になっても変らなかった。東京の人口は維新直後に激減したが、すぐ回復した。その後はずっと増え続けたので焼きいも屋はますます繁盛し、全盛期に入った。やがて繁華なところの焼きいも屋は、“かま”がひとつでは間に合わなくなった。店を大きくして、かまどを2つも3つも築き、朝から晩まで焼き続けた。その代表は下谷仲御徒町の“芋庄”で、明治後期のかまどの数は4つもあった。それを休みなく使い毎日90かま（釜）以上も、いもを焼いていた。もちろん売上げ高も東京で最高で、そのことでも有名な店であった³⁾。



“かま焼き”（サツマイモ資料館で復元し展示）

引用文献

- 1) 申 維翰. 1975. 海游録. 145. 平凡社.
- 2) 著者不祥. 1977. 未刊隨筆百種第六卷. 38-39. 中央公論社.
- 3) 森 銑三. 1972. 明治東京逸聞史 2. 167-168. 平凡社.

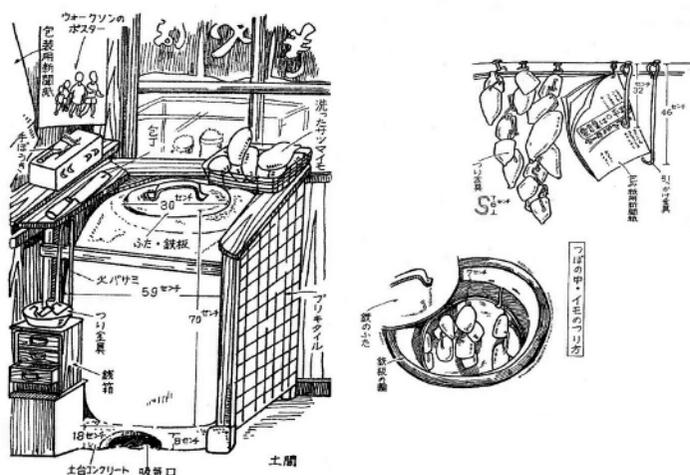
(2) 関東大震災後の“つぼ焼き”

大正期に入ると“かま焼き”にかげりが出た。第一次世界大戦が始まったのは1914（大正3）年であった。わが国は戦争景気で好況が続き、国民の懐^{ふところ}具合も良くなった。それがおやつ^{あひ}の選択の幅を広げた。キャラメル、ドロップ、チョコレート、ビスケット、菓子パンなどの洋菓子がよく売れるようになり、焼きいもは押されだした。この傾向は戦後ますます強くなり、特に1923（大正12）年の関東大震災以後は決定的なものになった。

壊滅した首都の復興は早かったが、世相は震災前と後とはまったく違うものになっていた。なんでも新しいものが好まれ、古いものは相手にされなくなった。江戸時代以来あれほど好まれてきた焼きいもも、時代遅れの野暮なものになっていた。焼きいも屋もほとんどが震災で店を失った。それでも資力のある人たちは急いで店を再建した。ところが今度は、いくら待っても客が来なくなり、焼きいも屋の多くは転廃業するしかなかった。

もっともそうなっても、世の中には焼きいも屋をやってみたいという人もいる。その人たちが始めたのが“つぼ焼き”であった。これは昭和の初年に中国から神戸に入り、たちまち全国に普及したもので、東京でもいたる所にそれが現れた。

つぼ焼きは、かま焼きと違って大きな店舗も広い場所もいらぬ。裏通りの小さな店でも、1坪（3.3㎡）ほどの余地があればそれ用の“つぼ”を設置できる。小資本で簡単に始められるという利



川越のつぼ焼き屋、平本屋（小林三郎画）

点があった。また“かま焼き”と比べると、焼けるいもの量が少ないので、需要が減ってしまった時代にはかえって合っていた。

焼き方は針金の先にいもを丸ごと引っ掛け、そのいもがつぼの中ほどにくるように上から吊す。それから金属製の蓋をして、蒸し焼きにする。火床はつぼの底にあり、燃料はコークスが多かった。

(3) 太平洋戦争後の“石焼きいも”

1931（昭和6）年に満州事変が起こり、わが国は長い戦争時代に入った。それでも東京のつぼ焼きを中心とする焼きいも屋は太平洋戦争が始まる直前までいもを焼いていた。だがその後はサツマイモも国の統制品になり、自由に売買できなくなった。それでどの焼きいも屋も廃業するしかなかった。

サツマイモが再び自由に売買できるようになったのは戦後の混乱期が収まった1949（昭和24）年の暮からであった。それを待っていたかのように東京に現れたのが“石焼きいも”であった。それは従来の焼きいも屋と全くタイプの違うものであった。かま焼きもつぼ焼きも店を構え、その中でいもを焼きながら客が買いに来るのを待っていた。ところが石焼きいも屋には店はいらぬ。客を求めて街の中を流す引き売りなので、店舗にかかる費用がいらぬ。いもを焼く道具一式を載せられる丈夫なリヤカーが1台あればよかった。体さえ丈夫であれば、つぼ焼きよりもさらに簡単に始めることができた。そのうえ焼き方がユニークであった。鉄の箱の中に小石をたくさん入れる。その下で火を焚いて石を焼く。その焼いた石で、いもを焼くというところが面白い。

では誰がその新方式を考案したのであろう。隅田川の駒形橋のそばの甘藷問屋、川小商店の齊藤興平によると、それは向島の三野輪万蔵みのわまんざうであったとされる¹⁾。

その人は、最初は自分が考案した石焼きいものリヤカーを自ら引いていたという。その後同型の石焼きいも用のリヤカーを何台も用意して、売り子に貸す親方になった。それが当たったので、同じようなことをする親方が激増し、焼きいもといえば“石焼きいも”となった。

引用文献

1) 川越いも友の会、2005. 焼き芋小百科. 15-16. 同会. 川越市.

(4) 最近の大型小売店と焼きいも

東京の石焼きいもの盛期は1970（昭和45）年の大阪万博までであった。それを機にわが国に欧米系のファストフードの店が続々と入ってきた。コンビニエンスストアも急増した。焼きいももファストフードのひとつとしての長い歴史を誇ってきたが、強力な競争相手が街の中のいたるところに現れたため、石焼きいもは苦戦を強いられることになった。屋台をリヤカーから軽四輪トラックにして、機動力の向上を図ったがはかばかしくなかった。

それでも最近では、サツマイモそのものにはいい風が吹いている。昭和の後期から健康食ということがやかましく言われだし、サツマイモもそのひとつとして見直されるようになったからである。ただいくら身体に良くても、戦後の石焼きいもには値段が高いというイメージがある。かといって生のサツマイモを買ってきて、家庭で蒸したり焼いたりするのは面倒である。量販店がその辺に目

を付けないはずがない。

平成に入るとスーパーが店内に大型の電気式自動焼きいも機を設置し、どれでも1本が同額の焼きいもを売り始めた。著名な産地からブランドいもを大量に仕入れるので、味も良いし値段も安い。しかも客は好きな時に、いつでも買えるのでまことに都合が良い。

たとえばスーパー大手のイオンは、グループのジャスコの焼きいも機設置店舗数を2007（平成19）年の50店から2008（平成20）年には215店に増やし、売り上げ高も1億2,000万円から3倍増以上の4億円にする計画であるという¹⁾。

これからの焼きいもは、このような形のものが主流になるのではなかろうか。

引用文献

- 1) 日本農業新聞. 2008. 10. 11.

6 節 海外の料理 cooking and food in foreign countries

(1) ヨーロッパ Europe

(秋元道子)

北欧や中欧ではサツマイモの生産はなく、一般にこれを食べる習慣もない。イギリスではサツマイモを輸入しているが、これは第二次世界大戦後、旧植民地からの移民向けのものである。地中海沿岸の南欧ではわずかながら栽培が見られるが、ホテルやレストラン等では特別の場合を除いてサツマイモが料理として供されることはない。

フランスでは、一部の家庭でジャガイモと同じようにポタージュとして、あるいはマッシュにしたあとコロケなどとして魚や肉料理の付け合せとされ、また甘みのある特性を生かしてスイートポテトなどのデザートとして食後に供される。

イタリアでも、ホテルやレストラン等でサツマイモの料理が提供されることはほとんどないが、家庭ではサツマイモをそのまま素材としてスパゲッティやシチューなどに加え、またジャガイモやカボチャの代りにニョッキとして供される。

ポルトガル、イタリア、スペインなど南欧からの移民が多い南アメリカ諸国では、サツマイモの生産もかなりあり、熱帯地方では他の野菜の生産も少ないため、サツマイモは貴重で、焼いたり蒸したりしてそのまま食べられるほか、家庭ではサラダ、グラタンなど主菜や副菜となり、またケーキそのほか、いろいろなデザートとして食卓を飾っている。

	★作り方
サツマイモのクロquette Croquettes de patates douces	①サツマイモは皮をむいて4つ割りとし、塩ゆでする。鍋の水を切ってそのまま温めるか、オーブンに入れて水気を十分に蒸発させる。
☆材料 (1人分)	②これを裏ごしにし、鍋にバターを溶かしてサツマイモを入れ、十分に混ぜ合わせる。
サツマイモ…………… 50g	③塩、コショウ、ナツメグで味を整え、卵黄を加える。
バター…………… 5g	④これを取り出して冷まし、俵形にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
卵黄…………… 1 / 5個	サツマイモは十分に冷まし、粘りを出してからまとめること。
ナツメグ、塩、コショウ…………… 適量	
小麦粉、溶き卵、パン粉…………… 適量	
油…………… 適量	
	 *栗のような甘みがあり、ローストあるいは網焼きとした肉料理の付け合せにする。また前菜にも用いられる。

	★作り方
サツマイモのポターージュ Crème algé rienne	①サツマイモは皮をむいて乱切りとし、タマネギ、セロリは薄切りにする。
☆材料 (1人分)	②深鍋にバターを溶かし、タマネギ、セロリがしなやかになるまで炒め、サツマイモを入れ、少し炒めたら鶏のスープを入れ、20分煮る。
サツマイモ…………… 40g	③ミキサーにかけて網で漉す。
タマネギ…………… 10g	④火にかけて牛乳、生クリームを入れ、弱火にして混ぜ合せ、すぐ火から下ろし、塩、コショウを加えて味を整える。
セロリ…………… 5g	⑤温めたスープ皿に盛り、クルートン(7ミリ角の食パンを揚げたもの)を浮かす。
鶏のスープ…………… 120 cc	
生クリーム…………… 30 cc	
牛乳…………… 10 cc	
バター…………… 適量	
塩、コショウ…………… 適量	
パセリ…………… 適量	
	 *サツマイモの甘みを生かしたポターージュで、牛乳を使い、生クリームでつないで仕上げる。

【口絵9】	★作り方
サツマイモのいが栗揚げ Marron nette	①サツマイモは皮をむいて適当に切り、蒸して水気をよく切り、裏ごしにする。
☆材料 (1人分)	②バターを加え、牛乳を固さの加減を見ながら加え、弱火でよく混ぜ合わせる。
サツマイモ…………… 50g	③塩、コショウで味付けし、直径4cmくらいの球状に丸める。
バター…………… 10g	④溶き卵、次にでん粉をつけ、スパゲッティを長さ4cmくらいに折り、これを団子状にしたサツマイモの全面に、1.5cm位の長さが残るように挿し、余分のでん粉は落とす。
スパゲッティ (細め) …… 5～7本	⑤180℃くらいの高温の油でキツネ色になるまで揚げる。
牛乳、でん粉、溶き卵 …… 適量	
塩、コショウ…………… 適量	
油…………… 適量	
*マッシュしたサツマイモを団子状に丸め、細いスパゲッティを挿して揚げたもの。いが栗状態となり、肉料理の付け合せにする。	

	★作り方
スイートポテト Patate farcie	①サツマイモは両端を切り落とし、オーブンで250℃、1時間焼く。
☆材料 (1人分)	②焼きあがったサツマイモを横に切り、中味をかき出して裏ごしする。
サツマイモ…………… 1本 (150～200g)	③鍋でバターを溶かして、裏ごししたサツマイモを入れ、砂糖を加えてよく混ぜ、牛乳を少量加えて固さを整える。砂糖の量は好みで調節する。
バター…………… 20g	④中味をかき出したサツマイモの皮に、ややこもりするくらいに③のサツマイモを戻し入れ、表面に水でうすめた卵黄を塗り、オーブンで表面に薄い焦げ目がつくまで焼く。
砂糖…………… 30g	
卵黄…………… 1/5個分	
牛乳…………… 適量	
*小ぶりのサツマイモを焼き、中味をくり抜いて裏ごしし、甘く調味して戻し、オーブンで焼いたもので、デザートとして供される。	

	★作り方
スフレ Soufflé	①サツマイモは皮をむき、輪切りにして水にさらしアクを抜き、蒸してから裏ごしする。
☆材料 (1人分)	②鍋にバターを溶かし、火をとめ、小麦粉を加え、さらに牛乳を入れてよく混ぜ、再び火にかけて沸騰させ、かき混ぜ続ける。
サツマイモ…………… 150g (1本)	③上記②を少し冷まし、ここへサツマイモ、卵黄、塩、コショウ、好みでナツメグを加える。
小麦粉…………… 10g	④卵白に砂糖を少しずつ加えながら白くなるまで泡立て、泡をつぶさないように、静かに③に加え、よく混ぜる。この時サツマイモがまだ温かくなければならない。
バターまたはマーガリン…………… 10g	⑤ココット (径7～8cm位の円形の耐熱陶器)の内側に油を塗り、④を入れる。
砂糖 (好みで)…………… 40g	⑥余熱したオーブンで、中火で約1時間焼く。
牛乳…………… 1/3カップ	
卵…………… 1個	
塩、コショウ、ナツメグ…………… 適量	
油 (ココットへ塗る)…………… 適量	

【口絵9】	★作り方
ニョッキ Gnocco	①サツマイモは皮をむき、蒸してから裏ごしにかける。
☆材料 (1人分)	②上記①をボウルに入れ、薄力粉、卵黄、塩、白コショウを加えて、練って生地を作る。薄力粉を少しずつ加え、塩はサツマイモの甘みを生かすためにごく少量とする。生地はやや固めがよい。
ニョッキとして	③生地を細く伸ばし、3cm位の長さに切り、沸騰した湯に入れ、浮き上がってくるまでゆでる。
サツマイモ…………… 100g	④フライパンでバターを溶かし、生クリームを加え、泡立つ寸前まで沸騰させ、塩、白コショウで味付けし、ソースを作る。なおイタリアではソースにセージの葉など香味野菜を加えることが多い。
薄力粉…………… 30g	⑤ニョッキが浮いてきたら順にすくい取り、ソースをからめる。
卵黄…………… 1/5個	
塩、白コショウ…………… 適量	
ソースとして	
バター…………… 大さじ1/2	
生クリーム…………… 50cc	
塩、白コショウ…………… 適量	
*イタリア人が好む料理のひとつであり、ジャガイモまたはカボチャ (ズッキーニ) で作るのが普通であるが、家庭ではサツマイモが用いられることもあり、ほんのりとした甘みが好まれる。	

【口絵9】	★作り方
カルボナータ・クレオール風 Carbonata alla creola	①鍋で油，バターそれぞれ10g位を熱し，薄切りにしたタマネギを入れて炒める。淡褐色となったら取り出しておく。
☆材料（1人分）	②同じ鍋に牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒め，取り出したタマネギを戻す。
牛肉（角切り）…………… 200g	③上記②へ，白ワインで溶いたトマトペーストと，ローリエを加え，塩，コシヨウを加えてからブイヨンを入れ，蓋をして50～60分間煮込む。
ブイヨン…………… 150cc	④サツマイモ，カボチャは皮をむいて1.5～2cmの角切りとして鍋に入れ，さらに30分煮込む。野菜が煮崩れないように火加減を注意する。
タマネギ…………… 中1／2個（150g）	⑤リンゴとナシは皮をむいて薄切りとする。イタリアではこれに皮をむいて種をとったブドウを加えることもある。これらを加えてさらに10分ほど煮る。
サツマイモ…………… 100g	⑥熱いうちに供する。
カボチャ（ズッキーニ）…………… 50g	
リング（中・200g）…………… 1／2個	
ナシ…………… 中1／2個	
白ワイン（辛口）…………… 10 cc	
トマトペースト…………… 大きじ1／2	
ローリエ…………… 1枚	
バター，油，塩，コシヨウ…………… 適量	
*イタリアのアオスタ（Aosta）地方の名物料理で，牛肉にワインと野菜，果物，香料を加えて長時間煮込む。冷蔵庫で数日間保存できるので，多量に調理し，温めて供する。	

(2) アメリカ The United States of America

(ドゥエル ベーリ)

サツマイモの消費量はアメリカでは少なく，1～2kg／人／年である。一番人気があるいも類はジャガイモで，消費量はサツマイモの数十倍多い¹⁾。消費するサツマイモの多くはカロテンが多く含まれている品種で，肉色が橙色で焼けばねっとりして甘くなる。

11月の第4木曜日は感謝祭で，サツマイモの消費量がピークに達する²⁾。アメリカで多いサツマイモ料理は3つほどで，いずれも感謝祭のメニューとして供されることが多い。2007年の調査によると，アメリカの家庭の3分の2弱では感謝祭のメニューに入るサツマイモの料理は“西洋風大学いも”である。地方によって差があり，少ないのは東北地方で半分弱，多い方は南部地方で8割以上の割合になっている³⁾。

西洋風大学いもは，いもを蒸して皮をむき，小さく切り，バター，砂糖，調味料などを加えて焦げ目が付くまでオーブンで焼く。

感謝祭でのサツマイモの他の食べ方としては，おかずの七面鳥をオーブンで焼く時，人数分のサツマイモを丸のまま一緒に焼き，それがベクトポテト風になる。副菜としてバターや調味料などを加えて食べる。

また、サツマイモパイをデザートとして作ることもある。つぶしたふかしいものほか、砂糖、牛乳、バター、卵、調味料などを混ぜ、パイ皮に入れ、焦げ目が付くまで焼く。

サツマイモ料理がメニューに入ることで、感謝祭の七面鳥の胸の白肉やももの黒っぽい肉、サツマイモの橙色、クランベリーソースの紅色（8割ほどの家庭が感謝祭で食べる）や緑色野菜などの付け合せは、その収穫時期を家族単位で祝う食事の代表的な彩りになる³⁾。

いずれのサツマイモ料理にしても動物性脂肪分の消費を心配する人が多く、バター代りにマーガリンなどの利用が多くなってきた。

また、多く利用されている調味料はシナモンやナツメグやクローヴなどである。日本でサツマイモなどの材料の自然な味を生かす考え方と違い、西洋風大学いもやサツマイモパイなどの代表的な味付けは強烈な調味料を加えるので、カボチャをサツマイモ代りに利用しても味はそれほど変わらない。

生いもから西洋風大学いもやサツマイモパイを作ることもあるが、西洋風大学いもの缶詰を開けてオーブンで温める人も少なくない。サツマイモパイの具の缶詰も普及しており、それをパイ皮に入れて焼く。サツマイモパイを自宅で作らず、店で買うことも珍しくない。

缶詰や瓶詰めのサツマイモ商品としては、赤ちゃんの離乳食やジュースなどがある。

サツマイモのさまざまな調理法は、特に感謝祭前に新聞や料理関係の雑誌、アメリカサツマイモ振興会の料理パンフなどで宣伝され、インターネットでの調理法は年中豊富である。それでも、アメリカの多くの家庭ではサツマイモを食べる場合、以上紹介した3種の料理を食べることが多い。

サツマイモのファストフードが少しずつ増えているが、その中ではサツマイモフライポテトが多く、サツマイモチップスなども多少ある。

外食の場合、ビーフステーキとベークトポテトの代表的なメニューがあるが、ベークトポテト風サツマイモの料理も増えてきた。

引用文献

- 1) FAO. 2008. FAOSTAT Crops Primary Equivalent. FAO. Rome. <faostat. fao. org/site/609/default.aspx>
- 2) Charles Walker, editor. 2008. Sweet Potato Statistical Yearbook 2008. p. 11. The United States Sweet Potato Council, Inc. Columbia, South Carolina, USA.
- 3) Butterball, LLC. 2007. Butterball 2007 Regional Thanksgiving Survey Results. Butterball, LLC. Kings Mountain, North Carolina, USA. <www. butterball. com/media_release/butterball-2007-regional-thanksgiving-survey-results>

(3) その他 other countries

(秋元道子)

中国は世界の総生産量の8割以上を占めるサツマイモ大国であるが、その多くは家畜の飼料、でん粉原料に用いられ、一般食用とされるものはそれほど多くない。また料理店等でサツマイモは中華料理の主菜となることはほとんどないが、サツマイモから作られるはるさめは料理の材料とされる。そのほか焼きいもは全土に広く普及し、サツマイモを使った甘味品は家庭で食間に、また食後に供されることが多い。

インド、バングラデシュなど南アジアでは、野菜は1種類ごとにカレーとして調理されることが多く、サツマイモも同様であるが、客をもてなす時などは肉、魚介類と合せることもあり、サツマイモと果物を甘く煮て、あるいはココナツミルクを加えてデザートとされることもある。また特別な宗教行事の際の断食食として、甘く煮たサツマイモがヒンズー教徒の祭りの際に供される。

ベトナムは、中国を除けば最もサツマイモの生産が多い国であるが、野菜をはじめ食材が豊富で、サツマイモはそれほど注目されておらず、中国同様でん粉、麺類などの原料とされる割合が高い。この国の料理は他の熱帯アジアの国のように辛みは強くないが、家庭では鶏肉を入れたカレーが好まれ、またバナナなど果物を加えて砂糖煮としたデザートも喜ばれる。

南アメリカのブラジルは南欧出身者が多く、サツマイモの生産も少なくないので、それぞれの家庭で工夫をこらしてサツマイモ料理が作られているのは、(1)ヨーロッパの項で述べたとおりである。

【口絵9】	★作り方
四川風揚げ饅頭	
☆材料 (1人分)	
サツマイモ…………… 50g	①サツマイモは皮をむいて蒸し、熱いうちに裏ごしする。
浮粉 (小麦粉に含まれるでん粉を精製したもの)…………… 50g	②ボウルに浮粉を入れて熱湯を加え、透き通るようになるまで混ぜ合せ、耳たぶ程度の固さに練る。
小豆餡…………… 40g	③上記①のサツマイモに、②を混ぜ合せ耳たぶ程度の固さに練りあげ、ラップに包んで10分ほど寝かせる。
卵黄…………… 1 / 5 個	④板の上に移して練り直し、太さ3cm位の棒状に伸ばし、1片が20g位となるように切り分ける。
片栗粉, 白ゴマ…………… 適量	⑤上記④を平らに伸ばして小豆餡を包み、扁平な形に整え、溶いた卵黄を塗り、白ゴマをまぶす。
揚げ油…………… 適量	⑥片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。
*サツマイモとでん粉で皮を作り、餡を包んだ揚げ饅頭で、食後に供される。	⑦160℃に熱した油に入れて揚げるが、温度が上がり過ぎないように注意し、表面が淡褐色となったら取出し、油を切る。

<p>中国風大学いも</p>	<p>★作り方</p>
<p>☆材料 (1人分)</p> <p>サツマイモ…………… 100g</p> <p>砂糖…………… 30g</p> <p>片栗粉, ゴマ…………… 適量</p> <p>揚げ油…………… 適量</p> <p>油 (皿に塗る) …… 適量</p> <p>*地域によって作り方は異なるが、飲茶で供されることが多く、また食間に辛みの口直しとされる。</p>	<p>①サツマイモは皮つきのまま長方形に切り、水にさらす。水を数回取替え、濁らなくなったら水気を切ってよく拭く。</p> <p>②サツマイモによくなじませるように片栗粉をつける。</p> <p>③鍋に油を入れ170℃位に熱し、2度揚げとする。1度目は色付きははじめたら取出し、しばらく置き、再び油に入れ、淡褐色になるまで揚げる。</p> <p>④別の鍋に砂糖を入れ、湿る程度に水を加え、弱火で絶えずかき混ぜ、泡が消えて細い糸を引くようになったら火を止める。</p> <p>⑤揚げたサツマイモとゴマを④に入れてからめる。</p> <p>⑥油を塗っておいた容器に移し、冷えたら静かに離す。</p>

<p>牛肉とサツマイモはるさめのスープ</p>	<p>★作り方</p>
<p>☆材料 (1人分)</p> <p>牛肉…………… 20g</p> <p>牛肉の下味用調味料として 老酒, 醤油, 塩, コショウ, 卵, 片栗粉 … 適量</p> <p>豆モヤシ…………… 100g</p> <p>キュウリ…………… 1 / 5本</p> <p>サツマイモはるさめ (乾燥) …… 40g</p> <p>スープ…………… 200cc</p> <p>スープの調味料</p> <p>醤油…………… 大さじ2</p> <p>酒…………… 大さじ1.5</p> <p>塩…………… 小さじ1</p> <p>コショウ…………… 少々</p> <p>酢, 老酒…………… 好みで</p>	<p>①細く切った牛肉に下味の調味料を加え、よく揉んで味付けする。</p> <p>②サツマイモはるさめは水につけて戻し、キュウリは縦に半分に切って斜めに薄切りにする。</p> <p>③鍋に油を入れて熱し、牛肉を入れ、よくほぐしながら火が通るように炒める。</p> <p>④別の鍋に油を入れ、スープを加え、サツマイモはるさめ、キュウリ、豆モヤシと③の牛肉を入れ、スープの調味料で味を整え、温める。</p> <p>⑤好みで酢を加える。ところによっては老酒を加えることもある。</p>

【口絵9】	★作り方
エビとサツマイモのカレー	
☆材料 (1人分) 芝エビ……………5～7尾 サツマイモ……………100g タマネギ……………大1/4個 ニンニク, ショウガ……………1/5片 ヨーグルト……………大さじ2 赤トウガラシ粉, ターメリック, コリアンダー, ガラムマサラ等のスパイス……………各 小さじ1/4 塩, 油……………適量	①サツマイモは1.5cm角に切って蒸し, エビは殻をとって塩を振り, 酒蒸しとする。タマネギはみじん切りとする。 ②ニンニクとショウガはすりおろして合せておく。ヨーグルトは同量の水を加え, よく混ぜ合せておく。 ③鍋に大さじ3～4杯の油を入れ, 温まってから強火でタマネギを褐色になるまで炒める。 ④ニンニクとショウガのすりおろし汁, ヨーグルトを加え, 弱火で30秒ほど混ぜる。 ⑤赤トウガラシ粉, ターメリック, コリアンダーを加え, 中火で2～3分かき混ぜる。 ⑥エビとサツマイモを加え, かぶるくらいに水を入れて煮立て, 蓋をして弱火で煮る。 ⑦ガラムマサラを加え5分ほど煮て, 塩味を整える。

【口絵9】	★作り方
サツマイモとマンゴーのデザート	
☆材料 (1人分) サツマイモ……………50g マンゴー……………1/4個 砂糖……………20g	①サツマイモは皮をむいて1.5cm角に切り, 水に漬けてアクを抜く。 ②マンゴーは皮をむき, 種をとって1口大に切る。 ③上記①と②を砂糖水で15～20分位煮たあと, 冷やして供する。 *砂糖の量は好みで加減してよいが, インドではたいへん甘いデザートや菓子類が好まれる。

【口絵 9】	★作り方
ベトナム風春巻き	①豚肉は塩、コショウをして軽く炒め、エビは
☆材料 (1人分)	殻を取り塩を振って酒蒸しとし、ともに細かく
豚肉…………… 30g	切る。
芝エビ…………… 3尾	②サツマイモとニンジンはゆで、シイタケは水
サツマイモ…………… 30g	に戻して、ともに縦に細く切る。
ニンジン…………… 20g	③春巻きの皮に、水で溶いた片栗粉を塗り、①
シイタケ (乾) …… 2枚	と②をのせ、上下を折って巻く。端の部分はさ
春巻きの皮…………… 5枚	らに水で溶いた片栗粉を塗ってしっかりと止め
片栗粉、塩、コショウ…………… 適量	ておく。
揚げ油…………… 適量	④油を 150℃に熱し、春巻きを入れて回しながら、
*春巻きの具はここに述べる他、はるさめ、カニ、イカ、	表面が淡い褐色になるまで揚げる。
タマネギをはじめ野菜等が用いられ、また砂糖を加えて味	*具に味付けしてあるので、そのまま食べられ
付けされることもある。ベトナムでは春巻きの皮としてラ	るが、酢醬油で食べるというそう美味である。
イスペーパーを用いることが多いが、これは米の粉を水に	ベトナムでは、ニョクナム (魚醬) に酢、砂糖、
溶いて円形に薄くのばし、乾燥させたものである。	香辛料などを加えた調味液をかける。

	★作り方
サツマイモとバナナのデザート	①サツマイモは蒸して皮をむき、バナナも皮を
☆材料 (1人分)	むき、ともに1口大に切る。
サツマイモ…………… 中1 / 2本	②鍋にココナツミルク (または牛乳) を入れて
バナナ…………… 1 / 2本	砂糖を加えて温め、砂糖が溶けたらサツマイモ
砂糖…………… 大さじ2	とバナナを加え、弱火で2～3分煮る。
ココナツミルク (または牛乳) …… 60 cc	③冷やして供する。

<p>グラタン (ブラジル風) Pavê de batatas doces com crème</p>	<p>★作り方</p> <p>①サツマイモは皮をむき、厚さ3mm位の輪切りにする。タマネギはみじん切りにする。</p>
<p>☆材料 (1人分)</p> <p>サツマイモ…………… 150g タマネギ…………… 小1/2個 ヨーグルト…………… 大さじ2 バター…………… 20g 牛乳…………… 大さじ2 塩, コショウ…………… 適量</p> <p>*ブラジルには南欧出身者が多く、家庭ではグラタン、サラダなど欧風料理が好まれる。これらはジャガイモ、カボチャ(ズッキーニ)が用いられることが多いが、サツマイモで作られることもある。</p>	<p>②グラタン皿にサツマイモと、みじん切りにしたタマネギをのせ、ヨーグルトを注ぎ、塩、コショウをふりかけ、これを繰り返す、サツマイモが最上段になるように重ねる。</p> <p>③鍋にバターの半量を溶かし、牛乳と合せてサツマイモの上にかける。その上に残りのバターを乗せ、塩をふりかける。</p> <p>④蓋をし、オーブンで190℃・45分間焼く。蓋を取ってさらに20分焼く。</p>

<p>サラダ (ブラジル風) Salada de batatas doces com presunto</p>	<p>★作り方</p> <p>①サツマイモは蒸して皮をむき、1.5cm角に切る。</p>
<p>☆材料 (1人分)</p> <p>サツマイモ…………… 100g ニンジン…………… 30g サヤインゲン…………… 20g ハム…………… 30g クリーム…………… 大さじ2 塩, コショウ…………… 適量</p>	<p>②ニンジンは輪切りとし、サヤインゲンは2〜3片に切り、ともにゆでる。</p> <p>③皿に冷やしたサツマイモ、ニンジン、サヤインゲン、ハムを並べ、軽く塩、コショウをふりかける。</p> <p>④クリームをかけて供する。</p>

【口絵 9】	★作り方
サツマイモとクルミのケーキ（ブラジル風） Bolo de batatas doces com nozes	①サツマイモは蒸して皮をむき、裏ごしする。
☆材料（1人分）	②バターに砂糖を加え、ふわふわになるまでかき混ぜる。
サツマイモ…………… 100g	③半量の卵を加え、よく泡立てし、大きじ2分の1の小麦粉と残りの卵を加え、混ぜ合わせる。
クルミ（煎って薄皮をむいたもの）…………… 40g	④さらに残りの小麦粉、サツマイモ、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
小麦粉…………… 40g	⑤上記④を20cm角位の天板の上に均等に伸ばす。
バター…………… 40g	⑥細かく切ったクルミを上のにせ、余熱をかけたオーブンで、ケーキが自然に起きてくるまで中火で焼く。
砂糖…………… 40g	⑦適当な大きさに切り、他の器に移して冷やす。
卵…………… 1 / 2個	
ベーキングパウダー…………… 小さじ1.5	

【口絵 9】	★作り方
サツマイモとリンゴの重ね煮（ブラジル風） Batatas doces e maça com uva passa	①サツマイモは3mmの厚さに切り、水に浸してアク抜きをする。
☆材料（1人分）	②リンゴは皮をむいて4つ割りとし、3mmの厚さに切り、塩水に浸しておく。
サツマイモ…………… 120g	③レーズンは水に浸して軟らかくしておく。
リンゴ…………… 中1 / 2個	④鍋にバターを塗り、サツマイモ、リンゴ、レーズン、砂糖、それにバターを重ね、これを繰り返して3～4層にする。
レーズン…………… 40g	⑤水50ccを加えて30分ほど煮、冷めてから鍋を逆さにして大皿に盛る。
バター…………… 10g	
砂糖…………… 20g	