

# サツマイモ

2018/01/11

この季節、安くてボリュームのある野菜として大根がありますが、今冬は秋の気象不良の影響を受けて、例年からは考えられないような値段なので、今回は使うのを断念しました。その代わりに、徳島県を代表する野菜で、かつ、それなりの価格で流通しているサツマイモを取り上げることにしました。

今は、「紅はるか」が焼き芋にすると甘いということで人気になっていますが、普通に料理に使うときには、味・食感のいずれの面からも、「なると金時」が使いやすいようです。

## サツマイモとウィンナーソーセージのケーキサレ

ケーキサレは、塩味のケーキのこと。

実際には、卵の量が多いので、ケーキよりも卵焼きにより近い食感と味になる。

ウィンナーソーセージを混ぜることで、よりボリューム感を出した。

ウィンナーソーセージの代わりに、ベーコンでも可。

### 材料（パウンド型：20cm×8cm）

薄力粉： 120g

ベーキングパウダー： 小さじ1

卵： 2個

牛乳： 100mL

オリーブオイル： 50mL

塩： 小さじ1/2

タマネギ： 1個

サツマイモ： 100g

ウィンナーソーセージ： 60g

1. サツマイモは洗って皮付きのまま1cmの角切りにし、水から7分ゆでる
2. ソーセージは縦に4分割して5mmの小口切り、タマネギは繊維に沿って薄く切る
3. フライパンに大さじ1の油（分量外）を熱し、ソーセージを炒める
4. さらに、タマネギを入れて、こがさないように、透明になるまで炒める
5. 卵、オリーブオイル、牛乳をよくかき混ぜた後、粉類と具を入れてへらで混ぜる
6. オープンペーパーを敷いた型に流し入れて、180℃で40分焼く
7. 焼き上がったら、ラップで包んでおく（しっとりさせるため）

## サツマイモとニンジンのきんぴら

サツマイモとニンジンを使って、きんぴらを作る

両方使うことで、味も栄養も食感も楽しい常備菜になる

### 材料（作りやすい分量）

サツマイモ： 1/2本（200g程度）

ニンジン： 1/2本（100g程度）

砂糖： 大さじ1

みりん： 大さじ1

酒： 大さじ1

しょう油： 大さじ1

ゴマ油： 大さじ1

ゴマ： 適量

1. サツマイモは洗って、皮付きの0.5 cm角×4 cmの拍子木切りにし水にさらす
2. ニンジンは一回り小さめの拍子木切りか千切りにする
3. フライパンにゴマ油を熱して、ニンジンとサツマイモを炒める
4. 砂糖、みりん、酒、しょう油を入れ、中火で、時々混ぜながら蒸し煮にする
5. 最後にゴマを指先でひねりながら散らす

## サツマイモのポタージュ

焼き芋にすることでサツマイモの香ばしさとコクを増す  
好みにカレー風味をつける

### 材料（6人分）

サツマイモ： 500 g  
牛乳： 500 mL  
コンソメキューブ： 1個  
塩： 少々  
カレー粉： ほんの少し

1. サツマイモは洗って、オーブンで180℃（余熱なし）で40分加熱する
2. イモの皮をむいて2 cmの厚さに切り、400 mLの水と鍋に入れて火にかける
3. イモが温まったら、コンソメキューブを入れて、ブレンダーやミキサーでつぶす
4. 牛乳を加えて、必要なら塩少々で味を調べ、沸騰直前まで温める
5. 好みに、カレー粉をほんの少し（一つまみの半分くらい）加える

## カブのマリネ

少し育ったカブの葉は多少堅めなので、蒸し焼きにして柔らかくしてからマリネにする

### 材料（6人分）

カブ： 1把  
パプリカ： 1／2個  
ロースハム： 3枚  
塩： 小さじ1／2  
酢： 大さじ2  
オリーブオイル： 大さじ4

1. ロースハムは0.5 cm×2 cmの短冊に切る
2. ボウルに調味料とハムを入れてよくかき混ぜ、マリネ液を作る
3. カブは実と葉を切り離して、葉はざく切りにする
4. カブの実の皮をむいてくし形に切る
5. パプリカはハムと同じような形に切る
6. フライパンにカブと少量の水を入れ蒸し焼きにする
7. カブの葉がしんなりしたら、パプリカを入れて火を止め1分蒸らす
8. カブとパプリカをざるにあけて水を切り、マリネ液に入れてよく混ぜる

(以上)