



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

野菜ソムリエの父親日記

「いも・芋・イモッ!」

夕暮れ時、すっかり刈り上がった田んぼ道を車で走っていると、どこからともなく火を焚くにおいが車内に流れ込んできます。私はこの香りが大好き。そう、焼き火が恋しい季節です。どこでも火を焚いていいわけではありませんが、最近の公園にはカマドがある所も多くなりましたので、管理者に確認をした上で大いに利用してもいいかと思えます。いろいろの道具を使うバーベキューも楽しいのですが、もっともシンプルな焼き火料理、サツマイモの「焼き芋」を家族で楽しんでみてはどうでしょうか。シンプルゆえ、食材の持ち味がダイレクトに現れるし、火の使いこなし方が問われる料理でもあります。ホクホクでほっこり甘いサツマイモ。ここはぜひ、お父さんがトライしてみてください!

加藤 正哉



イモおし野菜 サツマイモ

■サツマイモってどんな野菜?

中央アメリカ原産で紀元前3000年前にはすでに栽培され、日本には300年以上前から琉球から薩摩経由で入ったとされています。主成分はデンプンですが他のイモ類に比べてビタミンCや繊維が多く、皮にはカルシウムが含まれているので、皮ごと食べるのがお勧めです。サツマイモはゆっくり加熱することで、含まれるアミラーゼというデンプン分解酵素がデンプンを麦芽糖に変えるので、じっくりと加熱する焼き芋はサツマイモの甘みを引き出す優れた調理法と言えます。

■サツマイモの見立て

一般的なベニアズマでは、ずんぐり太くずっしり重いものが良品です。毛穴が深いものやヒゲ根が固いものはスジっぽいので避けましょう。また黒い斑点やキズが多いのは古いものが多いようです。

■失敗の少ない? 焼き火で作る焼き芋

材料: サツマイモ 新聞紙 水 アルミホイル 塩少々

●作り方

- ① 焼き火を焚く。サツマイモ5本焼くならマキはりんど箱2つ分は必要
 - ② 新聞紙を半分に切り、芋を包み水でぬらす
 - ③ 水気をしぼり、その上からアルミホイルできっちり巻く
 - ④ 焼き火を燃やしてきた「オキ」の中に入れ、上にもオキをかけ、30分～1時間焼く
 - ⑤ つまようじがスッと刺さればOK。ちょっと塩をつけると甘さが引き立ちます。
- 焼きたてもおいしいですが、冷まして落ち着かせると甘みが増してまた美味しい!



※ ジャガイモや皮付きの里芋、固いバナナやすっぱいりんごも同じく焼くとおいしい!
②をダリルの弱火やオーブントースターで焼いても作れます。