



栄養士
 新田弘子さん
 (66歳・小仙波町4丁目)



*勤労青少年ホームの料理クラブの皆さんと。中央で白衣を着ているのが新田さん。この日作ったサツマイモ料理は、「サツマイモとパイナップルの重ね煮」でした。

■ 有名なサツマイモの産地・川越

中央公民館で、主婦や勤労青少年に料理指導を始めて、二十年近くになります。

私の故郷は静岡で、川越同様にサツマイモが取れ、戦後、ふかし芋や干し芋は貴重なおやつでした。その当時から、サツマイモは大好きでした。

三十七年前、都内から川越に引っ越すとき、友人たちが川越のことを「サツマイモの産地ね」と口をそろえて言ったのには驚きました。初めての地なのに、サツマイモということばで、なぜか親近感を覚えました。

■ バランスのいい栄養

サツマイモには、糖質、食物繊維、ビタミンB₁・B₆・C・E、カリウムが多く含まれています。特にビタミンCが、いも類の中では多いんですよ。カロテンも含まれ、栄養バランスがいい食品です。それに加えて、サツマイモは加熱しても栄養の損失が少なく、消化吸収もよいので、子どもから高齢者まで、お勧めできるのも利点です。

■ 食材として広い応用範囲

サツマイモは、応用範囲が広い食材です。焼いたり、ふかしたりはもちろん、甘みを生かして、和食ではきんとん・含め煮・芋ごはん・天ぷらなど。洋風だとスイートポテトやパイなどの菓子が、喜ばれますね。川越ではサツマイモのさまざまな加工品が作られています。この分野でも多くの可能性を秘めているのではないのでしょうか。

公民館の料理教室では、旬の時期にはサツマイモ料理を一品は必ず、献立に加えるようにしています。川越独自の味として、レパートリーを一つでも増やしてもらえればと思っています。

きょうは、「お手軽スイートポテト」を作ってみました。



出来上がった「お手軽スイートポテト」

「お手軽スイートポテト」

材料

サツマイモ (中2本) 400~500g

A

- 牛乳 1/2カップ
- 砂糖 40~50g
- 塩 少々
- バター 20~30g

B

- 卵黄 1個分
- バニラエッセンス 少々
- ラム酒 少々

つや出し

卵黄1個分+水 (またはみりん) 小さじ1/2

●アルミカップ 8~10個

作り方

- ①サツマイモは、2~3cmの厚さに切り、皮をむき、あく抜きする
- ②①をゆで、柔らかくなったら、水分を飛ばし、つぶす
- ③鍋にAと②を入れ、火に掛け、木じゃくしで4~5分混ぜ、Bを加える
- ④アルミカップに③を入れ、つや出しを表面にはけで塗る
- ⑤200℃のオーブンで、少し焦げ目が付くまで焼く (約5分)

*バターと砂糖は、好みで増減する。

*生クリームを少し入れると、こくが出る。



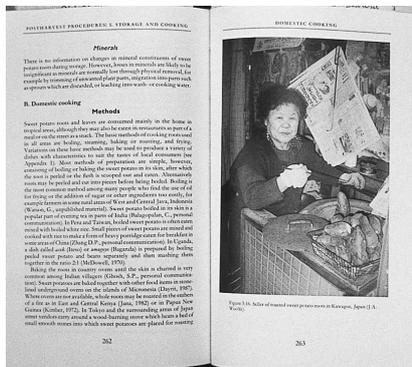
■母と、つぼ焼き芋

昭和二十年の終戦直後、母が松江町一丁目のこの店を開きました。十月から翌年四月までは焼き芋、残りの期間はだんごを売っていました。最初、焼き芋はかまどに平鍋を載せ、その中にサツマイモを切つて並べ、焼いています。燃料はわらでした。しか

し、かまどが場所を取るため、二年後につぼ焼きに変更しました。燃料には試行錯誤の結果、炭とコークスを使い、この方法を今も続けています。つぼ焼き芋は、ほどよい水分を含むため粘りがあり、皮ごと食べられるのが特徴です。母は、午前九時から仕込み、十時から焼き上がり、午



つぼ焼き芋店店主
ひらもと かいち
平本嘉一さん (64歳・今成1丁目)



川越を訪れた英国の学者・ウルフ夫人が1992年にサツマイモについてまとめた本(ドウエルさん所蔵)の中で紹介されている、母・若さん

寒くなると、サツマイモは身が締まって甘みが出ます。十一月から十二月が、最も焼き芋のおいしくなる時期。こ

後五時まで営業するという生活をほとんど休まずに六十年近く続けてきました。いつも買いに来てくれる方のことを考えていました。焼き芋の味にもうるさかったですね。■川越名物を残していきたい私が高校を卒業したのは、昭和三十四年。当時は同業者が十五軒ほどあったそうです。時々手伝つてはいたものの、店を継ごうとはまったく考えず、川越を出て就職しました。五十歳を過ぎたころ、母が高齢になつてきたこともあって、お客さんのためにも定年後は母のあとを継ごうと思つたようになりました。二年前に定年を迎え、母といっしょに仕事を始めました。

現在は二年前に比べると二倍の量の四十キロほどを、一日に焼くようになりました。以前は年配の方が多かったのですが、若い子どもたちや若い女性にも客層が広がっています。焼き芋の持つ自然な甘みが、受けているのかもしれない。つぼ焼きは珍しいよ

さつまいもフォーラム

11月19日(土)、やまぶきホールで開催

詳しくは、10月10日発行の広報川越でお知らせします。

問い合わせ…観光課観光企画担当・TEL内線2732