とことん試します

サツマ芋が恋しい季節がやってきた。記者(37)はこれまで、手軽だからと電子レンジで加熱して食べていたが、九州に住む芋好きな姉は「焼き芋用の黒いホイルで安納芋を包み焼きにするとすごくおいしい」と話す。どんな調理をすれば絶妙のおいしさを引き出せるのか探った。

サツマ芋、手軽においしく食べたい

焦げと香り、石焼きが絶妙

まず試したのは、いつもの電子レンジだ。近所の商店街で、関東ではごく一般的なサツマ芋の品種、ベニアズマをまとめ買いした。1本あたり100円程度で、大きさはなるべく同じものを使った。洗った芋をラップで包み、竹ぐしがスッと刺さるくらい軟らかくなった時点を完成と見なす。600ワットで5分間加熱すると出来上がった。

黄金色のふかし芋しっとりとした味

アタゴ(東京都板橋区)の「ポケット糖度計PAL—J」で糖度(単位%)を計測した。加熱前後で5・8%から38・6%に上昇。食べてみると、ほどよくいつもの素朴な甘さ。まあ普通に、おいしい。色も味も食べ慣れた芋だ。

次に試したのはふかし芋。子どものころ、親がおやつによく作ってくれた。厚手のホーロー鍋にステンレスの蒸し器を入れ、竹ぐしが刺さるまで蒸す。20分後、フタを開けると湯気とともにふわっと甘い香りが立ちのぼり、色はきれいな黄金色。しっとりとしていて食べやすい。「やっぱり一手間かけると違うんだな」と実感した。

姉お薦めの「石焼き芋用」という黒いホイルはどうか。オーブントースターで簡単に石焼き芋と同じほどの甘さになるという。期待に胸が高鳴った。黒いホイルの特長は焼き時間が短いこと。銀のホイルでぴっちり包んで1000ワットで焼くと、軟らかくなるまで35分かかったが、黒ホイルは20分で済んだ。味は確かに甘い。ただ、ふかし芋のような、ふわっと立ち上る香りがなく、風味は「イモいち」の印象だった。

石焼きの石や鍋は割れることもあるので気をつけよう

サツマ芋に詳しい農学博士の津久井雅紀夫さんに聞くと、「熱を加えると、βアミラーゼという酵素が働き、デンプンが麦芽糖に分解されて甘くなる」という。芋の内部温度を70度前後に保ち、長い時間加熱すると効果的に酵素が働き、より甘みは増すのだとか。

電子レンジの出力を220ワットに落とし、先ほどの3倍の15分間加熱したらどうか。糖度は45・6%と600ワット5分間加熱に比べて高い。数値だけ見れば、ふかし芋さえ超えた。でも実際味わうと香りはなく、食感もかなわない。「まだ足りないのかな」。30分間に延ばしたらスイートポテト級の味わいになったりして。しかし結果は水分が飛んで固くなり、味わいどころか、とても食べられない。

石は庭にある小石鍋も家のもの使用

そこで、サツマ芋の研究者やファンらでつくる「川越いも友の会」事務局長の山田英次さんをたずねた。「じわっとおいしく焼くには石焼き芋が最高です。自宅でも簡単にできますよ」。鍋には水を入れないため目を離さないようにしよう。ただ「100円ショップにある安い鍋でもいいし、使い古したヤカンでもいい」とのこと。石は自宅の庭の小石でいいので固そうなものを選んだ。

古い土鍋を引っ張り出し、中に小石を煮沸消毒してから敷く。芋をその上に置いてフタをし、ガスの強火で30分間加熱した。その後芋を裏返して中火にして10分再加熱。竹ぐしがスッと刺さり、少し焦げくさいものの甘い香りがほんのりする自家製石焼き芋が完成した。

糖度は生の芋より33・2ポイント上昇の41・8%。数字通りの甘みはもちろん、焦げた香ばしさ、ホクホクした独特の食感がある。どうやら焦げの苦みで甘さが引き立つようだ。

驚いたのは冷めてもおいしいこと。冷えた石焼き芋はしっとり感が出て、より甘みが感じられ、味わい深くなった。レンジやふかし芋と食べ比べるとその差は歴然。簡単調理では確かに石焼きが断トツだ。

焼くとクリーミーかつミツが染み出ることで知られるブランド芋、安納芋でも比べてみよう。少し前に食べたパック詰め安納石焼き芋はカボチャの煮物のようだった。自分で石焼きにしたらもっとおいしいかも。

手に入れたこがねという品種の生の安納芋を包丁で切ると、乳液状の液体がにじみ出る。「これがミツかな。おいしく食べてあげるからね」と芋に語りかけながら600ワットの電子レンジで5分間加熱した。

しかし電子レンジはダメ。見た目はベニアズマより少し濃い黄色で、少し甘い感じだが、期待したほどでない。糖度は37・5%。調理前はベニアズマより高かったのに、200ワットで15分間加熱したベニアズマより低かった。

これでは安納芋に申し訳ない、とすぐに石焼き芋に取りかかった。40分間土鍋の前でじっと待った完成品は、溶け出たミツが石にくっつき、粘りで石が一緒に持ち上がるほど。まるで栗きんとんのような軟らかさと、濃厚なオレンジ色をしている。熱々をスプーンですくって口に入れると、ベニアズマとは違う濃厚な甘さ。お焦げと焼きたての香りが生み出す絶妙なおいしさだ。調理の簡便さを重視しすぎて、芋の実力を引き出していなかった今までの自分を反省した。

サツマ芋の糖度・おいしさを探った

電子レンジで加熱

600ワットで5分間
5.8% → 38.6%
手軽に作れ、素朴な甘さはあるが、香りや、しっとり感がない。急いでいる時の下ごしらえ向き

200ワットで15分間
7.3% → 45.6%
600ワット・5分間より甘みは増したが、わずか。香りやしっとり感がなく物足りない。下ごしらえとしては時間がかかりすぎか

オーブントースターで焼く

アルミホイルで35分間
10.0% → 34.2%
イモの素朴な甘さはあるが、香りがなく、ぱさついた感じ。色も悪い。時間がかかる

黒いホイルで20分間
9.7% → 35.0%
時間が短くなるので便利。香りにやや物足りなさを感じるが、甘さは合格点か

鍋で20分間蒸す

8.3% → 39.4%
蒸し上がりの香りと色がいい。レンジ加熱より甘い印象。一手間かかるがそれだけのことはある

石の上で40分間焼く

8.6% → 41.8%
焦げの香りや苦みが甘さを引き立てる。冷めてもしっとり、驚きの甘さ。手間をかける価値は十分にある

ちなみに安納芋は……

電子レンジ600ワットで5分間加熱
11.6%→37.5%

黒いホイルで包みオーブントースターで20分間焼く
11.0%→42.4%

石の上で40分間焼く
10.4%→42.5%

(注)数字は糖度計の測定値。調理前6カ所、後15カ所以上の部位を測定した平均値。ヒトが感じる甘みは酸味などにも影響を受けるため、糖度と必ずしも一致しない。イモの数は記者の評価

左から石焼き、オーブントースターの黒ホイル包み焼き、電子レンジで加熱した安納芋

記者のつぶやき

電子レンジやふかし芋はそのまま食べ続けるのに限界が来て、ジャーマンポテト風にしたり、ポタージュスープにしたり。カロリーはご飯より低い。バターや肉などを補うと栄養バランスがいい食材で、夕食の一品になる実力を再確認した。

サツマ芋には蒸し焼きや天ぷら、焼き芋用など様々な品種があり、掘った後に1年近く貯蔵して甘さを増す技術もあるという。どのお芋がおいしいのか川越いも友の会の山田さんに聞くと、「なかなか手に入らないと思うけど、ベニコマチが一番」。深みにはまりそうだ。(畑中麻里)