

野菜のうす茹で（1） ～サツマイモとジャガイモの革命～

2019年5月19日

サツマイモとジャガイモは、いわば栄養（生命）のかたまりです。
しかし、人間は、その栄養のかたまりに熱を通します。それも、徹底して。
食べ物に加熱すると、姿が一変します。
水分が抜け、縮んで硬くなり、ポロポロした感じになります。
生命は、加熱にとっても弱いのです。
サツマイモもジャガイモも、生のままなら生命の力にあふれ、土に埋めればたちまち躍動して、再生産の循環が始まります。

サツマイモもジャガイモも、生命の力に満ち満ちているのですが、加熱をすれば生命の力が損なわれ、消えていきます。

現代栄養学は急速に進展して酵素など、かつては知られていなかった大切な栄養素が、近年次々に確認されています。

ですから本当に大切な栄養素は、いまだ発見されていないのかも知れません。

1800年代後半、世界の大都市に動物園が誕生しました。

しかし、貴重な珍しい動物たちが、次々に死んでいきます。

動物の故郷の食物を、生のまま運んで食べさせたとき、この問題は解決に向かいます。
栄養学は長い間「煮ても焼いても蛋白は蛋白、澱粉は澱粉」としてきました。

しかし、それが愚かしい思い込みに過ぎないことが明らかにされ、病気の治療にも応用されるようになってきました。

私たちが食物を調理する場合、加熱には十分な配慮が必要です。

できるだけ、大切な栄養素を損なうことがないように、加減が大切です。

無遠慮に、気が済むまで、無関心に煮立てると、壊滅的な結果を招きます。

サツマイモもジャガイモもごろごろしているので、食べられるように中まで火を通すには、かなりの時間が必要で、燃料費も調理時間もかさみます。

加えて長時間の加熱が素材の味わいをも破壊するので、新たに調味の処理が欠かせなくなります。

素材を薄くスライスして短時間、湯通しのようにサッと茹でる調理であれば、表裏から一気に加熱が可能で、調理時間は飛躍的に短縮され、栄養素の損失に歯止めがかかり、味わいも残すことができます。

結果、時間と手数と燃料と栄養素の節約、調理や調味からの解放、狂おしい食欲の混乱からの解放、誰かをあてにしたくなる依存からの解放、健康の増進、自己存在への自信の回復、ということになります。

さて、サツマイモ（径7cm×7cm）を例にとると、具体的な手順は以下のとおりです。

【用 具】

まな板、スライサー、ガスコンロ、鍋、菜箸、天カス用網、ザル、ボール、

【準 備】

- 01 サツマイモを洗う
- 02 サツマイモをスライス（1～2mm）する
- 03 鍋に湯を沸かす（700ccなら3分間ほど）
- 04 ザルをボールで受け、水を張る

【手 順】

- ① 鍋の湯にサツマイモのスライスを投入
- ② 厚さに応じて60秒前後茹でて網にすくい、ボールの水に移して冷却
- ③ ザルを引き上げ、水を切って皿に移し、出来上がり
 - ※ 茹で加減を見るには、加熱中のスライス一枚を水で冷まし、試食して判断する
 - ※ 包丁などを用いて3～5mm厚でスライスした場合は、茹で時間を調整する
 - ※ 冷やすとさらに美味しく、刻んだりクラッシュさせるなどして、様々に用いる

100℃の湯の力は、絶大です。

それを調理に用いるには、素材の性質を踏まえ、ごく短時間を心がけます。

その原則はサツマイモやジャガイモだけではなく、葉菜全般や、大根、カブ、ニンジンなどの根菜にも当てはまります。

葉菜を茹でる場合、葉の部分は10秒前後、茎の部分なら20秒ほどです。

また、ジャガイモは90秒ほど、根菜のカブは30秒ほど、カボチャも30秒ほどです。

食欲も味覚も十分に満たし、しかも健康へと導いてくれる野菜たちの味わい、それを中心に据えた食生活に切り替えることが大切です。

「食に追われる人生」に終止符を打ち、「食に生かされる人生」を謳歌したいものです。

「食を担う」のではなく、「食に担ってもらおう」ことで、解放されます。

野菜のうす茹で ～ふるさとサラダ革命～

サツマイモやジャガイモが、1～2分で可食状態になる

サツマイモやジャガイモが、それ自体に豊かな味わいを伴う

サツマイモやジャガイモが、生命素（酵素など）の存在を語り掛ける

サツマイモやジャガイモが、食物が人を包み込んでいる事実を明確にする

サツマイモやジャガイモが、食の混乱を終わらせ、食の充実に導く