

くっきんぐるうむ

北海道のじゃがいも料理

山埜圭子*

(Keiko Yamahana)

高橋セツ子**

(Setsuko Takahashi)

1. はじめに

日本調理科学会特別研究「調理文化の地域性と調理科学」における「北海道のいもと豆の調理文化」の調査結果が近くまとまるが、ここでは特に北海道の開拓時代から食生活に深く関わってきたじゃがいもを取りあげる。じゃが芋の生産日本一の北海道では、多くの品種が産まれ栽培されている。品種特性にもふれながら北海道のじゃがいも料理について述べてみたい。

2. じゃがいもの主要品種とその特性

表1は、北海道で栽培量の多いじゃがいもについて、その品種特性を示したものである。生食用（外食産業などの業務用を含む）の「男爵いも」と「メイクイン」は一般調理用としてもっとも利用されている二大品種であるが、北海道が産んだ「キタアカリ」も近年、利用が高まり、調査でも多くみられた。「キタアカリ」、「とうや」は剥皮褐変や水煮後の黒変が少なく、ビタミンC含量が多いなどの長所をもつ。加工食品用の「ホッカイコガネ」はフレンチフライ原料用に育成された長形のいもで、油で揚げると黄金色になる。一方、平成7年登録の新しい品種「さやか」はフライには不向きだが、いもが大きく真っ白で、水煮黒変も少ないため、業務用に向いている。またでん粉原料用の「コナフブキ」や「サクラフブキ」は他に比してでん粉含有率が約22%ときわめて高い。

3. 北海道におけるじゃがいも利用の歴史

北海道におけるじゃがいも栽培の歴史は古く、北海道庁の「馬鈴薯ニ関スル調査」によれば宝永3年(1706)にすでに道南地方で栽培され食用に供されていたとい

う。北海道の米作は開拓初期においては道南の一部でしか見られず、多くは本州からのいわゆる内地米を購入しなければならなかった状況にあった。しかし、現金収入の乏しい開拓農家では実際上、米を購入することが困難であり、またその後、米が若干とれるようになっても多くは販売用であり、じゃがいもが米に代わる食料として長い間日常的に利用されてきた。

じゃがいもの本格的な栽培が始まったのは明治時代以降である。じゃがいもは明治初期の北海道開拓使の設置と共に外国品種の導入がなされたが、それらに改良を加えて奨励品種を定め、農家に栽培が奨められた。この中に「男爵いも」と「メイクイン」があり¹⁾、この2品種は北海道において現在も生産量、利用度ともに大きい。

(1) 古くから伝わるじゃがいも料理及び加工

表2は、筆者のこれまでの調査資料の中から、古くから伝わるじゃがいも料理及び加工についてまとめたものである。開拓期を代表するものとして「塩煮」「いも雑炊」「いもご飯」をあげることができる。「塩煮」は塩味をつけていもを茹でるのでこのように呼ばれているが、塩味を加えると旨みが増すので、漁村ではいかの塩辛を付けて食べる食べ方がある。

加工として珍しい「代用米」や「しばれいも」がある。食物の豊かな現在では見るべくもないが戦時中の米不足の際にも作られている。

「いも団子」は(A)のように茹でたいもを使う場合と(B)のように生いもをすりおろして作る場合がある。(A)の「いも団子」は今回の調査でも各地域でみられ、広く好まれている団子である。棒状にまとめてラップに包み冷凍保存も可能で利便性も高い。

* 北海道浅井学園大学（非常勤）

** 酪農学園大学

表 1. 主要じゃがいもの品種とその特性

品種名		色		形	目	でんぷん含有率(%)	調理・加工特性
		皮	肉				
生食用	男爵いも	黄白色	白	球～偏球	深く少ない	14	粉質 食味よく各種調理に多用 水煮後黒変しやすい
	メークイン	淡黄色	淡黄色	長卵形	浅く少ない	13	食味極上 煮くずれしにくい 還元糖が多くフライには不向き
	ワセシロ	淡黄白色	白	偏球	やや深い	15	男爵と食味似ている
	キタアカリ	黄白色	黄	偏球	やや浅い	17	やや粉質 食味上 水煮後黒変なし
	とうや	黄色	黄	球形	浅く少ない	15	水煮黒変なし サラダ、煮物に適す フライには不向き
加工食品用	トヨシロ	淡黄色	白	偏卵	浅い	16	やや粉質 水煮黒変少 油加工好適 一般家庭料理にも適す
	農林1号	黄白色	白	偏球形	やや深く少ない	16	食味中 水煮後黒変 チップ、マッシュポテトに使用
	ホッカイコガネ	淡褐色	淡黄色	長楕円	浅い	16	水煮後黒変少 還元糖少なくフレンチフライ用 煮物にも可
	スノーデン	褐色	白	球形	浅い	14	加工適性すぐれる ポテトチップスに使用
	さやか	白	白	卵形 大	浅い	15	剥離黒変少 グリコアルカロイド(えぐみ)少なく皮付き可能
	アトランチック	黄褐色	白	球形	浅い	17	ポテトチップス加工に適す
でん粉原料用	コナフブキ	淡黄褐色	白	偏球形	やや浅い	22	最高粘度、白度が高い
	紅丸	淡紅色	白	偏球～卵	浅い	17	でん粉粒子は比較的大 越冬後甘味増し煮物に向く
	サクラフブキ	黄褐色	白	偏球	中	22.7	でん粉粒子は紅丸並み 糊化温度が高い
	エニワ	淡褐色	白	偏球形	やや浅く少ない	18	でん粉粒子は紅丸並み
	アスタルテ	黄白色	黄白	卵	浅い	18.6	でん粉白度、粘度はコナフブキより低い

北海道農政部農産園芸課資料, 農林水産省北海道農業試験場資料より抜粋

表 2. 古くから伝わるじゃがいも料理および加工

名 称	作 り 方 概 要	利用の時期
1. 塩煮 〈別名〉ゆでじゃが	皮をむく→塩を入れて茹でる→ 塩辛をつける バターをつける	開拓期～現在
2. いも雑炊	適宜に切る→柔らかくなったら残りご飯に加える→味噌または醤油で味付け	開拓期～戦後初期
3. いもご飯	皮をむきさいの目に切る→米の上にのせ塩少々を加えて炊く	開拓期～戦後初期
4. しばれいも	小しも→畑に放置し冬を越す→春皮がむける→水にさらす→乾燥→臼でつく, または石臼でひく→粉→団子にする	開拓期～戦時中
5. 代用米 (富錦)	織切り→水洗→酒石酸→水洗→重炭酸ソーダー→水洗→煮沸→乾燥→米と半々で炊く	開拓期～戦時中
6. いも団子 (A)	皮をむく→茹でる→熱い内につぶす→でんぷんをまぜてまとめる → 1cm 厚さにまとめてフライパンで焼き, 砂糖醤油や胡麻だれをつける → 切って汁に入れる・しるこにする あんを包み蒸す (皮によもぎを混ぜることもあり)	開拓期～戦時中 明治後期～現在
7. いも団子 (B) 〈別名〉ふきんこもち いもすりだんご	皮をむく→おろし金ですりおろす→布でこす→しばり汁のデンプンをまぜて丸める → 醤油汁でまたは味噌汁に入れる 茹でて胡麻だれをつける あんをいれて蒸す	開拓期～戦後初期
8. いももち	皮をむく→茹でる→さます→臼でつく, またはすり鉢でする→砂糖醤油, きな粉, すり胡麻などをつける	明治後期～戦後
9. 煮つけ	皮をむく→3～4 個に切る→醤油と砂糖で煮る	大正末期～現代
10. 汁の実	味噌汁・三平汁・豚汁・魚汁に入れる	明治～現在

(B) の「いも団子」は、生いもから取るでんぷんを利用するもので、(A) の団子より古いタイプである。すりおろす手間がかかり、人により好みもあって現在は一般には作られない。しかし、最近では地域起こしのイベントに登場したり、その歯ごたえ感を生かして小麦粉を使わない新しい「お好み焼き」などに使われている。

「いももち」も古くからあり、「塩煮」で残ったいもを利用する。さめたいもをすりつぶすと、米の餅のように粘りがでるが時間がたつと味は急速に衰える。各種の美味な餅類が出回る現在、作ることはほとんどなく知る人も少ない。

「煮つけ」は醤油、砂糖が豊かに出回るに従い、手軽な副食となり現在に続いている。今は「肉じゃが」が

北海道のじゃがいも料理

人気の「煮つけ」である。

「汁の実」としてじゃがいもは昔から日常の味噌汁に使われているが、郷土料理「三平汁」にじゃがいもは欠かせない。三平汁にしても味噌汁にしても、かつては煮物のようにじゃがいもをたっぷり入れ、不足する主食を補った。じゃがいもはまさに北海道民の命を支えた食べ物といえよう。

(2) 現在のじゃがいもの利用状況

今回の調査で見られたじゃがいも料理は非常に種類が多く70種を越える。和・洋・中国風、調理法も煮る、焼く、いためる、揚げるなど多様である。詳細はポスターセッションで報告したが、概要を次に述べる。

①どの地域でも多く作られている料理

多く作られている料理としてはサラダ、肉じゃが、カレーライス、汁の実、茹でじゃが、コロッケ、フライドポテトなどがある。これは全国的な傾向と推察されるが、これらのうち北海道ではサラダ、肉じゃが、カレーライスがもっとも多い。

②伝統性を受け継いでいる料理

表2にある古くから作られているいも団子(A)が、全調査地で見られた。この団子にはいろいろな食べ方があるが、団子のタネをフライパンでバターまたは油で焼き、砂糖じょうゆのタレをつける食べ方が多い。また生のじゃがいもから作る(B)のいも団子のタネからは、前述したように新しい「お好み焼き」が生まれている。

③新しい工夫が見られる料理

北海道では農産物需要拡大推進を図ってじゃがいもに関する情報発信は多く、また各種メディアの影響を受け、新しいじゃがいも料理が受入れられている。ピザ、グラタン、ジャーマンポテト、チーズ焼き、きんぴらなどはごく一般的な料理になっているようである。特にじゃがいも産地の道東・帯広ではケーキ、クッキー、アイスクリーム、うどん、いもを主体にしたお好み焼きなど、少例ではあるがユニークな使い方が見られる。

4. じゃがいも料理3種

以上述べたじゃがいも料理の中から次の3点を紹介しよう。

(1) いも団子 (20個分)

〈材料〉じゃがいも(キタアカリ)700g、でんぷん210g(いもの30%)、サラダ油・バター適量、砂糖じょうゆ・ごまじょうゆ適量。〈作り方〉じゃがいもはゆでて熱いうちにつぶし、でんぷんを加えてよくこねる。これを直径4~5cmの棒状にし小口から厚さ1.5cm程

度に切る。フライパンで両面を色よく焼き、熱いうちに砂糖じょうゆなどでいただく。

(2) お好み焼き (直径15cm, 5枚分)

〈材料〉じゃがいも(キタアカリ)500g(すりおろして汁を切って400g)、でんぷん20g(すりおろしいもの5%)、塩少々、キャベツ・ベーコン・長ねぎ適量、油、マヨネーズ・削り節など適量。〈作り方〉じゃがいもは皮をむいてすりおろし、水分(汁)をさっと切ってでんぷんと塩を加えて混ぜる。この3分の2量を油をひいたフライパンに流し、上にキャベツとベーコン、長ねぎをのせ、その上に残りの3分の1量を流し、片面が焼けたら返して両面を色よく焼く。マヨネーズや削り節などをかけていただく。

じゃがいもは「コナフブキ」などででんぷん含量の高い品種を用いる場合は、つなぎのでんぷんを加えないが²⁾、ここでは入手しやすい「キタアカリ」を用いてでんぷんを5%程度加えている。なお、「男爵いも」など

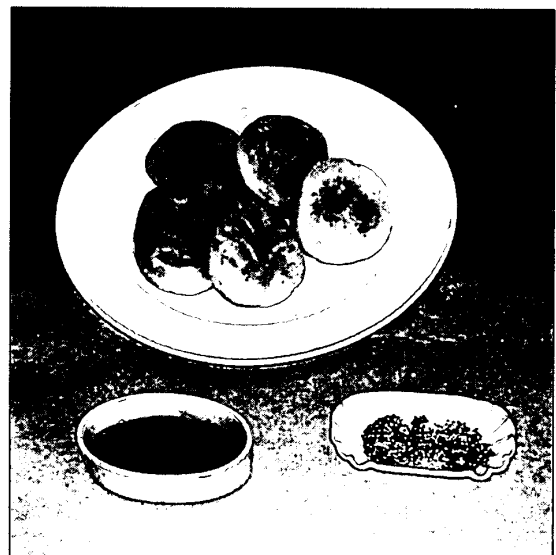


写真1. いも団子

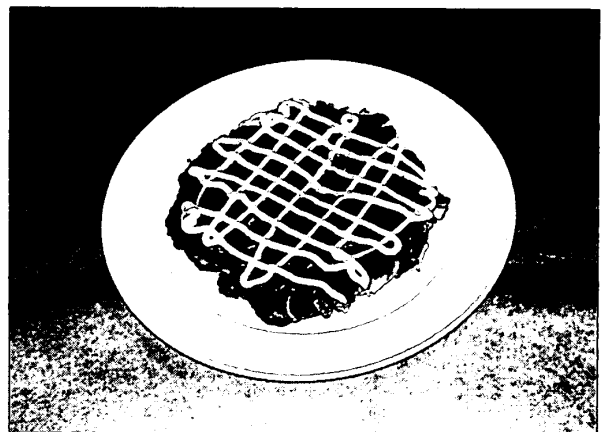


写真2. お好み焼き

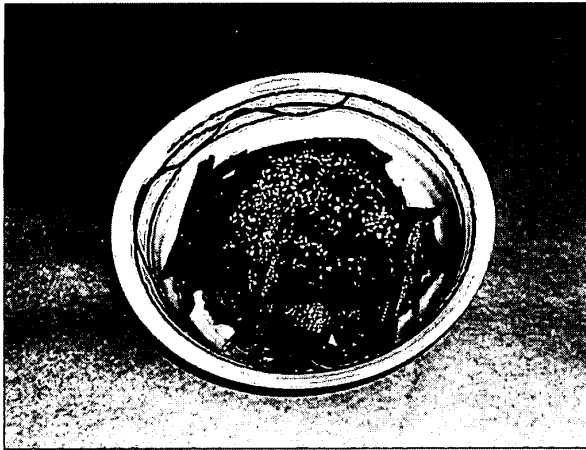


写真3. きんぴら

剥皮褐変や水煮黒変するいもは向かない。

(3) きんぴら

〈材料〉じゃがいも(メークイン) 230g, にんじん 20g, サラダ油小さじ2, 淡口しょうゆ大さじ1.5, みりん大さじ2, 酒大さじ1。〈作り方〉じゃがいもは皮をむき長さ4~5cm, 太さ5~7mm程度のせん切りにし, にんじんも同様に切る。フライパンに油を熱し, にんじ

んとじゃがいもを中火でいため, じゃがいもが透明になったら調味料を加え, 煮汁(水分)なくなるまでいためる。

5. おわりに

じゃがいもの品種改良が進み, 北海道では収量, 調理・加工特性, 栄養価などにすぐれたさまざまなじゃがいもが生産されている。かつてじゃがいもは, 飢えを満たす重要な食料であったが, 安価で多くの栄養的特長をもつじゃがいもこそ健康志向の強い現代にもっともふさわしい食べ物といえよう。美味で料理素材としての幅も広いじゃがいもがより多くの人々に利用されるよう期待したい。

文 献

- 1) 農林水産省農林水産技術会議事務局編:『昭和農業技術発達史』第3巻, 畑作編・工芸作編, 農山漁村文化協会, p. 251 (平成7年)
- 2) 農林水産省北海道農業試験場: New Potato いろいろ (1996)