



みつはるかとは鶏もも肉のオーブン焼き、南米中華“チーフア”的オレンジソース

材料（2人分）
 みつはるか…中1本（約400g）
 オリーブオイル…大さじ1
 鶏もも肉…2枚
 塩…少々
 白こしょう…少々
 ニンニク 皮付き…1/2片
 スターアニス…2個
 シナモンスティック…1本
 オレンジ…2個（果汁250mLと皮少々を使う）
 クコの実…6粒
 水溶き片栗粉…適量
 万能ねぎ（青い部分）…少々
 塩…少々
 白すり胡麻…適量
 花巻（中華パン）…適量

作り方
 ①みつはるかを濡れた新聞紙で包み、さらにアルミ箔で包んで160℃のオーブンで90分ほど（竹串がスッと通るまで）じっくり焼く。
 ②フライパンにオリーブオイルをひき、火にかける。うっすら煙が出るくらいまで温まったら、塩とこしょうをふった鶏もも肉の皮面から焼く。
 ③皮面が3割、裏面が2割ほど火が通ったら、肉をバットに取り出す。
 ④③のフライパンに残った脂で、乱切りした焼き芋の断面をカリッと焼き上げる。
 ⑤鶏肉を④のフライパンに戻し、皮付きのニンニク、スターアニス、シナモンスティックを加え、フライパンのまま180℃のオーブンに入れて15分焼く。鶏もも肉に串等を刺し、透明な肉汁がでてくれば焼き上がり。
 ⑦鶏もも肉と焼き芋、ニンニクを取り出し、フライパンにオレンジの絞り汁を流し入れ、フライパンに焼きついた旨味をこそげ落としながら煮詰める。クコの実とオレンジの皮千切りを加えてさらに煮て、とろみが付くまで煮詰まってきたら、塩で味を調える。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑩お皿に焼き芋、鶏肉、ニンニクを盛りつけ、⑦のソースをかけて斜め小口切りにした万能ねぎをかける。仕上げに白すり胡麻をふる。
 ⑫花巻を添えていただく。

今回登場いただくのは、ペルー料理「荒井商店」のシェフ荒井隆宏さんだ。ペルーにはじゃがいも、さつまいも、マニオクなど、とてもたくさんある。甘さを重視したことから、主食に向く甘くないものまで、品種も食べ方もさまざまだ。

「普段から芋を使った料理はいろいろと研究しています」

という荒井シェフに、前号で紹介した安藤正広さんが作る「みつはるか」を食べていただいた。

「まずみつはるかを焼き芋にしてみました。驚くほどの甘さと、あとから来る懐かしい味わい。蜜のようにとろっとした食感も良く、これはおいしいと思いました」

焼き芋にしたみつはるかにさらにひと手間かけて、よりみつはるかの魅力を引き出す料理を作ってくれたことになった。

「みつはるかの魅力を引き出すには、どういった調理方法が一番か考えました。ゆでたり、ご飯に入れて炊いたりもしてみましたが、やはり最初の焼き芋のおいしさが一番でした。オーブンで焼く場合、160℃で90分が目安。これだけで十分おいしさが引き出されると思います」

じっくり焼いたみつはるかの焼き芋に、鶏の旨味と、スパイスの風味、オレンジの香りと酸味を加えていく。

荒井 隆宏

1974年神奈川県横浜市生まれ。武蔵野調理師専門学校を卒業後、94年に四谷のフレンチレストラン「オテル・ドゥ・ミクニ」に就職。その後、飲食店やペルーでの料理修行を経て、2005年にペルー料理「荒井商店」をオープン。著書に『ちょいラテンごはん 手軽で陽気なレシピ』（イマージュ）がある。趣味は釣り、サーフィン、写真。



たべものがたり

～食材と作り手の、出会いとあゆみ～

第4回【料理人編】

みつはるかとは荒井隆宏

「さつまいもには何と言ってもオレンジの香りが合うと思うんです。甘い焼き芋に香りの良い酸味を加えると後を引くおいしさになるんですが、今回は中華風のスパイスでもう一押ししました。チーフアとは、ペルーの中華料理のこと。スターアニスとシナモン、クコの実を加えています」

鶏の脂によってココの増したオレンジのソースをからめながらいただくみつはるかは、豪華な風味をまとうと、とても深い味わいに。鶏肉や花巻も一緒にいただければ、ペルーで中華料理をいただいているような、無国籍な雰囲気を楽しめる料理だ。

「みつはるかの焼き芋は冷えてからもまたおいしい。じっくり焼き芋にしたら、その後冷蔵庫に入れて一度冷やして食べるのもおすすめです。今度はアイスクリームを作ってみたいと思っています」

と荒井シェフ。私たちもまず、みつはるかを上手に焼き芋にすることから始めよう。



安藤正広さんがつくるさつまいも、「みつはるか」。じっくり焼くとしっとりした甘さが出てよりおいしくなる。

みつはるかについては、2014年5月号も併せてごらんください。
 写真/谷口憲児

