



女子の嗜み ~大人の嗜み番外編~

美味なる焼きイモの焼き方

女子として！乙女として！知っておきたい「美味しい焼きイモ」の作り方。野外編と家庭編をご紹介します。

なぜ焼きイモは甘いのか!?

さつまいもは、炭水化物であるデンプンから出来ています。さつまいもに含まれているデンプン分解酵素(アミラーゼ)は熱によってさつまいものデンプンをブドウ糖に変化させるため、甘くなります。

~野外編~

コツは“湿らせた新聞紙”!

【用意するもの】

・サツマイモ・新聞紙・水・アルミホイル
水で湿らせた新聞紙で生のサツマイモを包み、さらにアルミホイルで包んで火に投入。蒸し焼きすることにより熱が伝わりやすく、あまーい仕上がり!

~家庭編~

じっくり低温で焼き上げて!

オーブンひとつでカンタン調理!

洗ってアルミホイルで包んだサツマイモを、オーブンで160℃/90分。低温で長時間の鉄則を守れば断然美味しさが違います。大きな芋は更に15~30分加熱。冷めた焼きイモは熱くなるまでレンジでチンすると味がよみがえります!