

IMO★RECIPIE #2

サツマイモ編

食欲の秋=サツマイモ!!

焼き芋、スイートポテト、きんとん等々…
女子の食欲を著しくUPさせる食材「サツマイモ」。
今回は素朴な甘さを引き立てるレシピをご紹介します!

● さつまいもの 主な名産地



? サツマイモの成立

1604年、明(みん)から琉球王国(現在の沖縄県)に伝わり、痩せ地でも育つことから広まった。古くは飢饉食として普及していたが、1898年に従来のサツマイモより遙かに甘い突然変異種・紅赤を偶然発見したことにより、サツマイモの位置づけが変化。現在の「あまくておいしい」おやつとしてのイメージが広がっていった。主な名産地は茨城県、千葉県、石川県、徳島県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県。

Recipe#01 名産地・宮崎県の郷土料理 ねりくり 素材を活かした素朴なおやつ。



さつまいも……………1本(500g)
餅……………50g(切り餅1個)
砂糖……………大さじ1(お好みで)

塩……………少々
きな粉……………適量

- ①さつまいもは皮をむき、水につけてあくを取り、ザルにあげる。
- ②鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて火にかける。
- ③柔らかくなったら餅を加え、餅も柔らかくなったところで、お湯を切る。

- ④塩・砂糖を加え、熱いうちにすりこ木などでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑤きな粉をお好みでまぶして完成。

Recipe#02 名産地・石川県の郷土料理 鬼まんじゅう もちもち&ほくほくの蒸しまんじゅう。



さつまいも……………大1本(200g)
小麦粉……………50g
重曹……………小さじ1

塩……………少々
砂糖……………50g
水……………20ml

- ①さつまいもは小さめのさいの目に切って水にさらす。
- ②小麦粉と重曹、塩、砂糖をふるっておく。
- ③ボウルに②を入れ、水を少しずつ、加減をみながら加えて耳たぶより柔らかめの生地にする。

- ④③に①の水気を切って加え、混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し網にふきんを敷いて蒸気の上があった蒸し器に④を少しずつ玉じゃくしですくって入れ、強火で約20分間蒸すと完成。

Recipe#03 遠赤外線活用★炊飯器 de 蒸かしいも じっくり熱が加わってさらに甘さUP。



さつまいも……………中3本~大2本
水……………100cc

塩……………ひとつまみ

- ①よく洗ったさつまいもを炊飯器に入れる。(大きい芋は適当な大きさに切る。)芋の上から、塩を溶かした水をかけ、炊飯モードで炊く。
- ②スイッチが切れたら完成。

