



サツマイモ入り豚汁

※材料 [2人分]

豚肉……………50g
 サツマイモ……………100g
 大根……………30g
 ニンジン……………10g
 こんにやく……………1/6丁
 青ネギ……………少々
 ダシ汁……………2カップ
 味噌……………大さじ2

※作り方

- ①豚肉は2cm幅、サツマイモ7mm幅の輪切り、大根とニンジンはイチョウ切りにする。
- ②こんにやくをゆでてアク抜きし、短冊切りにする。
- ③鍋に、大根、ニンジン、こんにやく、ダシ汁を入れて火にかけ、沸いてきたら豚肉を加えてしばらく煮込む。途中でサツマイモも加え、柔らかくなったらか味噌を溶き入れる。
- ④器に盛り、斜め切りにした青ネギを散らす。



サツマイモごはん

※材料 [4人分]

米……………2カップ
 水……………450cc
 塩……………小さじ1.5
 みりん……………大さじ2
 サツマイモ……………150g
 黒ゴマ……………少々

※作り方

- ①米を洗ってザルに上げておく。サツマイモはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切る。
- ②炊飯器に、米、水、塩、みりんを入れてよく混ぜる。その上に①のサツマイモをのせ、普通のご飯を炊くときと同じ要領で炊く。
- ③炊き上がったら、サツマイモの形を崩さないように、全体をさっくりと混ぜる。
- ④器に盛り、黒ゴマをふる。

いもけんぴ

※材料 [4人分]

サツマイモ……………200g 揚げ油……………適量
 砂糖……………40g 塩水……………適量
 水……………大さじ2

※作り方

- ①サツマイモは6～7mmの棒状に切り、塩水につけておく。
- ②160℃の揚げ油で、①をゆっくりと揚げる。
- ③フライパンに砂糖と水を溶かして煮詰める。
- ④とろみが付いてきたら、揚げたサツマイモを入れて絡める。
- ⑤④を広げて冷ます。



※今月の先生※

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
 瀬尾 三礼さん

サツマイモは切るとアクが出るため、調理する前に水にさらすのが、色よく仕上げる第一歩です。また寒さが苦手なので、保存の際は冷蔵庫ではなく常温保存するようにしてください。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、ベジタブル＆フルーツマイスターの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

サツマイモのおやき

※材料 [6個分]

ホットケーキミックス……………90g
 白玉粉……………50g
 牛乳……………80cc
 練乳……………小さじ2
 塩……………少々
 サツマイモ……………150g
 砂糖……………40g
 黒ゴマ……………少々
 サラダ油……………適量

※作り方

- ①サツマイモは皮をむいて一口大に切り、ビニール袋に入れて電子レンジに4～5分かける。
- ②柔らかくなったら熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖を加え、火にかけて練る。
- ③ボウルに白玉粉と塩を入れ、牛乳を少しずつ加えてダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスと練乳を入れ、さらによく混ぜ、こねる。
- ⑤④をラップに包み、30分ほど休ませる。
- ⑥②と⑤をそれぞれ6等分にして丸める。
- ⑦生地を伸ばしてサツマイモ餡を包み、平らにして黒ゴマを付ける。
- ⑧フライパンにサラダ油を馴染ませ、弱火で片面5分ほどずつ焼く。

