

# さつまいものココナッツミルク煮

## (ゲーン・マンテート)

### 材料（4人分）

	さつまいも（正味）	200g
	タピオカ（乾燥）	50g
A	ココナッツミルク	200cc
	砂糖	70～100g（好みの甘さ）
	塩	小さじ1/4
	水	200cc

### 作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- 2 【タピオカを茹でる】  
熱湯の中にタピオカを入れ、強火から中火で時々かき混ぜながら20分煮る。（鍋底に沈んで焦げやすくなるので注意）透明になり柔らかくなってきたら、タピオカをざるに上げ湯をきって、冷水にさらしておく。  
**\*\*ポイント\*\*15分煮た後、少量の水を加え、さらに5分煮るとタピオカがきれいな透明にできあがります。**
- 3 鍋にAを全て入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1のさつまいもを加え柔らかくなるまで5～7分くらい煮る。（強く沸騰させないように弱めの中火で煮る）
- 4 3の鍋に2のタピオカの水気をきって加えて、一煮立ちしたら出来上がり。

さつまいも以外にさといも・かぼちゃ・バナナでもおいしく作れます。  
さといも・かぼちゃを使う場合は、皮をむいて約200gを2cm角に切る。  
バナナを使う場合は、固めのもの2本を1cmの輪切りにする。

