☆なめらかおいしい! 栗きんとん

さつまいも 200g1 本 みりん 大さじ 1~2 (あれば紅あずまなど)

栗甘露煮 3個 (半分に切っておく)

栗甘露煮のシロップ 大さじ2

A 砂糖 大さじ1~2

塩 少々



- ① さつまいもは 2cm 厚さの輪切りにし、皮を厚め にむいて水にさらす。
- ② 鍋に①を入れ、かぶるくらいの水とみりんを加えて強めの中火にかけ、煮立ったら中火で竹串が通るまで10分ゆでる。
- ③ 温かいうちに裏ごしし、A を加えて混ぜる(芋の甘さや好みで砂糖の量は調整する)。 ヘラですくってすぐに落ちないかたさが目安。 しっとりさが足りないときはシロップを足す。
- ④ ③の粗熱がとれたら器に盛る。 または茶巾に絞っても良い。(③を 4~5等分し、 ラップにのせて茶巾に絞る。開いて栗 1 切れを のせ、再度軽く包んで茶巾に絞ってなじませる。)



きんとんは、色鮮やかに煮るために「くちなしの実」を使いますが、今回は芋の品種 を工夫してつくります。

ポイント

- ①きんとんに一番適しているさつま芋の品種は ホクホク系の「紅あずま」と言われています。
- ②さつま芋を茹でる時にみりんやレモン汁を入れると、色が良くなります。
- ③裏ごしは必須ではないですが、なめらかな 食感が得られますよ。





☆ミキサーで手作り!伊達巻

はんぺん 40g

砂糖 大さじ1と1/2

卯 3個

 めんつゆ
 小さじ1
 水
 大さじ1

 A みりん
 小さじ2
 塩
 少々

- (1) はんぺんと砂糖をミキサーに入れて混ぜる。
- ② 溶いた卵と A をミキサーに加え、よく混ぜる。
- ③ 卵焼き用のフライパンに油をうすくひき、中火に かける。
- ④ フライパンがあたたまったら一度火をとめ、②を 全量流し入れ、アルミホイルで蓋をする。
- ⑤ ごく弱火で8分程度焼き、裏返して2分焼く。
- ⑦ 焼き色の濃い方を下にし、1 cm間隔で切れ込みを入れる。
- ⑧ 巻きすなどで巻いて、そのまま冷ます。

Ð	
0	
0	
	The second secon

ノエ

- ①甘さ控えめなので、甘めが好きな方は 砂糖を少し増やしても良いでしょう。
- ②巻きすがなくても、オーブンシートなど で代用できます。
