

令和6年12月7日

あさひかわ食の応援隊 第9回活動

隊員考案！

さつまいも🍠レシピ集

こはる 焼き芋バーガー

なぎと さつまいものおしるこ

こうすけ さつま芋のつつみ焼

つむぎ 旭川産さつまいものリガトーニスナック

けん さつまいも飴ともちもち団子串





材料

- 旭川産の焼き芋
- き花
- 旭川産のりんごを使ったりんごじゃむ
- 北海道バター
- 片栗粉



作り方

1. 焼き芋を洗い皮をむく。
2. 焼き芋を細かく角切りに切る。
3. 焼き芋をゆでる。
4. き花を細かく砕く。
5. りんごじゃむをき花を砕いたものを加えてよく混ぜる。
6. 焼き芋をつぶす。
7. つぶした焼き芋をまるくまとめる。
8. まるめたや生き芋をバターで焼く。
9. 焼きあがった焼き芋にき花とりんごじゃむをのせてサンドする。

Memo 

こはるのレシピ

焼き芋バーガー



完成！



材料

- さつまいも 750g
- 三温糖 90g
- 牛乳 330cc
- 甘酒 570cc
- あんこ 100g

(白玉団子)

- 白玉粉 150g
- 水 120cc
- お湯(茹でる用) 適量
- 冷水(冷やす用) 適量



作り方

1. さつまいもは一口大に切り包丁で厚めに皮をむき、アクを抜きます。
2. 圧力なべに1.を入れ全体が被るくらいの水を入れ、1分間加圧します。そのあとざるでこします。
3. フードプロセッサーに2.と牛乳、甘酒、三温糖を加え、滑らかになるまで攪拌します。
4. 白玉団子を作ります。ボウルに白玉粉、水を入れて混ぜ合わせ20等分に丸めます。

👉(次のページへ)

Memo 



作り方

5. 沸騰したお湯に4.を入れ3分程茹でます。浮かんできたらすくい取り、冷水にさらし粗熱を取ります。
6. 3.を鍋に入れ弱火で加熱し、温まったら火から下ろします。
7. 器に6.を入れて、その後白玉とあんこをのせます。



作成に至った経緯

冬で温かくて甘いものといったときにおもいついたのがおしるこでした。

とろーりしているのでこぼれる心配も少なく、手も温まるのでいいかなと思いました。

完成！



材料

レシピ（8個分）

- ・ さつま芋（焼き芋） …240g
- ・ あぶらあげ …4枚
- ・ 豚ひき肉 …200g
- ・ とろけるチーズ …80g

～肉そぼろの調味料～

- ・ さとう …大さじ2
- ・ みりん …大さじ1
- ・ 酒 …大さじ1
- ・ しょうゆ …大さじ2と1/2
- ・ しょうが …チューブ4cm



作り方

①肉そぼろを作る

- ・ ひき肉をゆがいてお湯をきる。
- ・ ひき肉と調味料をフライパンで煮詰める。



②材料を切って混ぜる

- ・ 焼き芋を1cm角に切り、肉そぼろとチーズを混ぜる。



👉 (次のページへ)

Memo

③具を詰める

- ・油揚げを半分に切って具を入れる。
- ・口を爪楊枝で閉じる。



④焼く

- ・フライパンに油を入れて、きつね色になるまで両面を焼く。



⑤たれを作る

～材料～

- ・水 …120cc
- ・鶏がらスープ …小さじ2
- ・ポン酢 …大さじ3
- ・砂糖 …大さじ2
- ・水溶き片栗粉 …適量



～作り方～

- ・材料をまぜてフライパンでとろみが出るまで煮詰める。

⑥盛り付け

- ・たれと小ねぎをかけて完成！





材料

(1) スナック

- リガトーニ 100g
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩 小さじ1

(2) さつまいもカスタード

- さつまいも小 2本
- 牛乳 150ml
- 生クリーム 80 ml
- 小麦粉 大さじ3



作り方

1. さつまいもを洗って、皮は剥かずに鍋に入れ、水から約15分程度茹でる。
2. オーブンを200度に予熱する。
3. ビニール袋にリガトーニ、オリーブオイル、塩を加え振る
4. 予熱が終わり次第、オーブンにリガトーニを入れ、200度で5分焼く。
5. 茹で上がったさつまいもの皮をスプーンなどを用いて剥く。
(ポイント：この方が栄養が逃げなくて良い。)
6. フードプロセッサーでさつまいもをなめらかなペースト状にする。

👉(次のページへ)

Memo

- 鍋に生クリーム、牛乳、さつまいもを入れて熱する。ポタージュ状になるまで熱しながら混ぜる。
- 熱している鍋がコトコト言い出したら、火を弱めて小麦粉を加え、混ぜる。
- カスタードクリームのようにになったら、火からおろし、濾してダマを取り除く。
(ブレンダーでもOK)
- 鍋のさつまいもクリームを十分冷まして、絞り袋に入れたら、先ほど作ったリガトーニの中に注入して完成。



【完成図】

Memo 



材料

- 旭川産さつまいも
- 砂糖（てんさい糖をつかいました） 100g
- 水 40g
- 黒ゴマ
- 団子粉 100g
- 絹ごし豆腐 100g



作り方

団子粉に絹ごし豆腐を入れて、まとまるまでこねる。
長い棒状にして切り分ける。

まあるく成形する。

ゆでる。

全部浮いてきてからさらに 1 分茹でたのが 1 番おいしかった。

目安 3 分

氷水にとって冷やす。

👉 (次のページへ)

Memo 

けんのレシピ

さつまいも飴と もちもち団子串

さつまいもは蒸して、冷ましてから1.5cm～2cmの厚みに輪切りにする。

砂糖と水をフライパンに入れて強火で熱する。

ぶくぶくしてきたら、弱火よりの中火にする。

箸の先端につけて水に入れて固まればOK！

竹串に刺したさつまいもに飴を絡める。

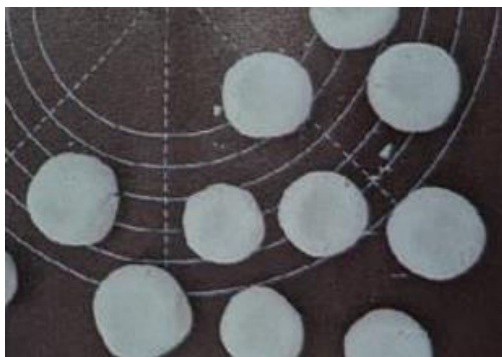
熱いうちに黒ゴマをのせる。

クッキングシートの上で冷ます。

発泡スチロールに刺してさましても！

団子を刺してできあがり。

👉(次のページへ)



完成！

けんのレシピ

さつまいも飴と もちもち団子串

白玉粉と団子粉の単品や分量を変えてブレンドしたりしたけど、次の日になっても柔らかかったのは団子粉でした。

次の日も柔らかくするために、水ではなく絹ごし豆腐をつかいました。

当日作って食べるなら、白玉粉100%が食感が一番良かったです。

団子は冷凍もできるか試したら、おいしかったです。

本当は団子をあぶりたい。バーナーを父に買ってもらったので、届いたら試食会までに試したいです。

砂糖も、上白糖やグラニュー糖、三温糖や黒糖、カソナードも試したけれど、北海道ならやっぱりてんさい糖がいいかなと思いました。

色もさつまいもにあっている気がします。

Memo 