



野木町地産地消メニュー



⑤7 大学芋

調理時間 20分



さつまいも料理の定番。
子どもに人気のメニューです。

食材と旬
さつまいも 8～11月



【材料】

さつまいも	中4個
黒ゴマ	お好みで
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① サツマイモは、よく洗い、皮付きのまま一口程度の大きさの乱切りにする。
- ② 切ったさつまいもを水にさらし、あくをぬき、キッチンペーパーなどで水気をふき取っておく。(水気が残っていると、油で揚げるときにはねるので注意。)
- ③ 180℃の油で、4分～5分さつまいもを揚げる。
- ④ フライパンに、砂糖、みりん、しょうゆ、塩を加えて、火にかける。焦げやすいので火加減に注意！沸騰したら火を弱めてください。
- ⑤ 調味料がとろっとしたら、揚げたさつまいもを加え、まぜながら味をからめる。
- ⑥ 最後に、黒ごまをふって完成。

～ひとくちメモ～

さつまいもは、収穫後冷暗所でねかすと、水分が抜け甘くなります。