

11月26日(土) 放送

やきいも

～ダッチオーブンで作るやきいも～

レシピ監修 エコール 辻 東京 百野 浩史先生



ヘンゼルこと瀬戸康史の大好物!
「さつまいも」を使ったスイーツをご紹介します

材料 ～ 3～4個分 ～

さつまいも (今回は安納芋 200g)	3～4個
---------------------	------

< 器具 >

ダッチオーブン	1台
やきいも用の石	3～5kg

作り方

下準備

Step 1 ステップ 1

さつまいもはきれいに洗ってアルミホイルに包む。



Step 2 ステップ 2

ダッチオーブン、やきいも用の石は洗って水気をしっかりと拭き取っておく。やきいも用の石がなければ、園芸用の玉砂利(基石サイズ)でもOK。

※園芸用の小石はワックスが塗ってあるので、沸騰したお湯でワックスを落とすこと。



作り方

焼く

かまどのオキテ ～ じっくり焼いて甘さを引きだせ！～

Step 3 ステップ 3

ダッチオーブンにやきいも用の石を入れ、強火にかけて、ダッチオーブンの中の石を 150℃くらいまで熱する。てんぷら用の温度計で、温度を確認する。



Step 4 ステップ 4

150℃くらいになったらいったん火を止めて、熱した石の半量を別の容器に取り出し、残った石は平らにならしておく。
(石はとても熱くなっているので、やけどに注意)



Step 5 ステップ 5

アルミホイルに包んださつまいもをダッチオーブンの中に間隔をあけて並べる。



Step 6 ステップ 6

ステップ 4 で取り出しておいた石をさつまいもの上に乗せ、ダッチオーブンの蓋を閉め、20 分程度弱火にかける。



Step 7 ステップ 7

20 分たったら一度火を止め、さつまいもの上に乗っている石を別の容器に取り出し、芋を回転させる。
(同じ面が底面にこないようにして回転させる)



Step 8 ステップ 8

再び、取り出した石をさつまいもの上に乗せて、蓋を閉め 20 分程度火にかける。



Step 9 ステップ 9

ステップ 7 と 8 を 4、5 回、繰り返して、竹串で刺してずっと通れば出来上がり。

※200g前後のさつまいもなら約 1 時間半程度で火が通るが大きさによって加熱時間を調節する。



11月26日(土) 放送

スイートポテト

～ダッチオーブンで焼いたやきいもを使って～

レシピ監修 エコール 辻 東京 百野 浩史先生



砂糖使わないスイートポテト
素材の甘さをいかすレシピをご紹介します

材料 ～ 2～3 本分 ～

やきいも	200g
バター	20g
卵黄	20g
生クリーム	30g
黒ごま	少々

< 艶出し用 >

卵黄、蜂蜜	適量
-------	----

作り方

かまどのオキテ ～ 素材の甘さをいかしきる ～

Step 1 ステップ 1

出来上がったやきいもを熱いうちに縦半分に切り、皮から5mmくらい実を残して、皮を破らないようにスプーンで中身をくりぬく。



Step 2 ステップ 2

ステップ1で取り出したやきいもを舌触りが残る程度、潰しすぎないようにスプーンの背で潰す。



Step 3 ステップ 3

バター、卵黄、生クリームの順に加え、ゴムべらでその都度よく混ぜる。

※さつまいもの甘さが足りないようなら、砂糖を少量加えても良い



Step 4 ステップ 4

出来上がったペーストをステップ1でくりぬいた皮に戻し入れ、山型になるように成型する。



Step 5 ステップ 5

艶出し用の卵黄、蜂蜜を混ぜた物をはけで塗る。



Step 6 ステップ 6

黒ごまをふりかけ、オーブンできつね色になるまで焼く。220～230℃で10分程度。

