



【石垣まんじゅう】

材料（5～6人分）

さつまいも	4～5本(500g)
水	80cc
砂糖	80g
塩	小さじ1/2
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2

作り方

- さつまいもは、よく洗い、皮のまま、繊維に沿って縦に切ってから1cm角に切り、しばらく濃いめの塩水にさらして、水で洗い、ざるに上げ、水けをきっておく。
【ポイント】さつまいもは、アクが強く、空気に触れると黒くなります。切った後に、塩水に浸してアクぬきをすると、黒くなりません。
【一口メモ!】さつまいもの皮はむかずに使います。皮は、ミネラルを多く含み、皮ごと食べると胸やけしにくいです。
- ボールに分量の水を入れ、砂糖と塩を溶き、【1】のさつまいもを加えてなじませ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れる。粘りが出て粉が見えなくなるまでサックリと混ぜ、ぬらした手で丸く形を整え、ふきんを敷いた蒸し器に、少し間隔をあけて置く。
【一口メモ!】短時間で急激に加熱するのではなく、じっくりゆっくり長い時間をかけて加熱すると、糖度とおいしさが増します。
- 蒸し器にふたをして、強火で15～20分間蒸します。

【黒ごま入りさつまいもご飯】

材料（5～6人分）

米	カップ3	
A {	水	カップ3 1/2
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1 1/2
	みりん	大さじ1
さつまいも	3～4本(400g)	
いってすった黒ごま	大さじ3	

作り方

- さつまいもは、よく洗い、皮のまま、繊維に沿って縦に切ってから1cm角に切り、しばらく濃いめの塩水にさらして、水で洗い、ざるに上げ、水けをきっておく。
 - 米は、炊く1時間前に洗って、ざるに上げておく。
 - 米に、いってすった黒ごまを混ぜ、【A】(水→酒→塩→みりんの順)を加え、【1】のさつまいもを米の上ののせ炊く。
【一口メモ!】さつまいもとごまは、相性抜群です!ごまの油が、さつまいもをつやよく仕上げてくれます。
- ◇ さつまいもは、ビタミンC、食物繊維を多く含み、栄養価が高く、美容にもよいですよ!