



さつまいも 蒸しまんじゅう

さつまいもの優しい甘さを活かした、もちりまんじゅう！
ぜひ、作ってください。

【材料】6コ分

さつまいもあん

さつまいも(おおよそ130g) —— 1/2本

塩 —— 小さじ1/4

まんじゅうの皮

米粉 —— 80g

きび糖 —— 30g

ベーキングパウダー —— 小さじ1/2

水 —— 50ml

おいしいさつまいもの選び方

- ① 皮につやがあり、肌がなめらかなもの
- ② 傷や黒い斑点がないもの
- ③ ひげ根の穴の浅いもの

さつまいもは、県内では主に徳島市、鳴門市、松茂町で栽培されています。7月上旬～11月まで収穫が行われます。

新聞紙に包み、暗くて涼しい所で**2～3カ月間保存**すると、**より甘みが増します。**

【作り方】

- 1 切ったさつまいもを鍋に入れ、水(分量外)を適量加える。塩を一つまみ～二つまみほど入れ、蓋をして火にかける。
- 2 さつまいもがやわらかくなったら火を止め、皮をむく。
- 3 再び火にかけて、潰しながら火を通す。ペースト状になったら火を止め、冷ます。(お好みで砂糖や塩を加えて甘さを調節)
- 4 ②でむいた皮を細かく刻む。
- 5 まんじゅうの皮の材料と④を全て混ぜ合わせ、耳たぶほどの硬さに仕上げる。
- 6 ③と⑤をそれぞれ6等分にし、丸める。皮を均一な厚さに伸ばしてあんを包む。
- 7 沸騰した蒸し器に、経木かクッキングシートを敷いて⑥を入れる。
- 8 中火で10～15分間程度蒸したら完成！

