

さつまいものソルティーメープル

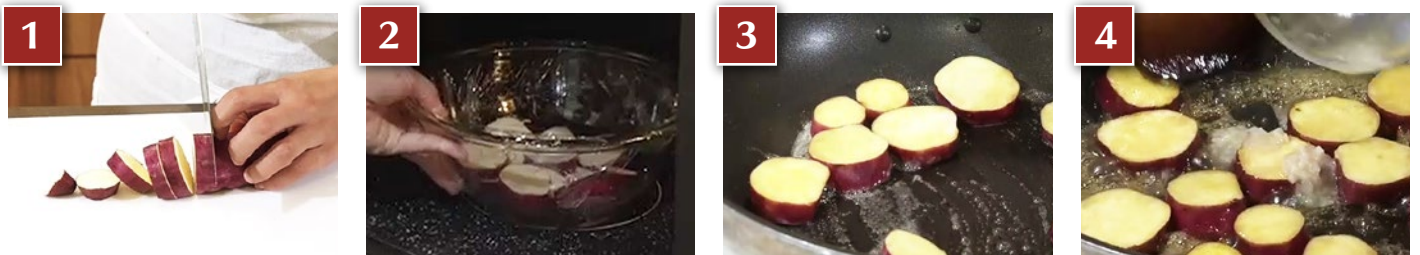
— 4人分 —

さつまいも	1本
無塩バター	10g
塩こうじ	大1/2
メープルシロップ	大1+1/2

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 さつまいもを1センチの輪切りにして3~4分水にさらす。
- 2 水を切り、さつまいもが柔らかくなるまでレンジにかける。
- 3 フライパンに無塩バターを入れて熱し、バターが溶けたらさつまいもを入れて焼く。
- 4 メープルシロップ、塩こうじを入れてさつまいもにからめ、盛りつけたら完成。



今回の食材

さつまいも

くりのようにほくほくとしている。
11月ごろまで収穫し、随時出荷する。

見分け方

皮につやがあり、肌が滑らかなもの
傷や黒い斑点のないもの
ひげ根の穴が浅いもの

保存方法

乾燥と低温に弱いので新聞紙に包み
冷暗所で保管。
寝かすことで水分がとんで甘みが増す。