

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

茨城県行方市の「さつまいも」レシピ

(初回放送：2019年10月30日)

1 軒目「大ブレイクのきっかけは“OOいも”」

料理：焼きいもの食べ比べ

材料 今年掘ったさつまいも・1年貯蔵したさつまいも



※番組では、食感の違いを知るため専用の機械で焼いたものを食べ比べしました。

2 軒目「食べはじめたら止まらない！大学いも三変化」

料理①：大学いも三変化！①みそ

材料 さつまいも（500g）・みそ（大さじ1）・砂糖（200g）・水（少々）・揚げ油（適量）

作り方 ① みそと砂糖に少量の水を加え混ぜる。

② 熱しながら素揚げしたさつまいもと①を絡める

※表面のベタつきが取れるまで熱しながら混ぜ水分をとばしてカリッと仕上げる。

料理②：大学いも三変化！②カレー

材料 さつまいも（500g）・カレー粉、ハーブソルト（適量）・揚げ油（適量）

作り方 素揚げしたサツマイモとカレー粉とハーブソルトを紙袋などに入れて振って味を絡ませる。

料理③：大学いも三変化！③しょうが

材料 さつまいも（500g）・しょうが（1/2本）・砂糖（150g）・水（少々）・揚げ油（適量）

作り方 ① すりおろしたしょうがと砂糖に少量の水を加え熱しながら混ぜる。

② 素揚げしたさつまいもと①を絡める



3軒目「運動会にリクエスト! さつまいものおべんとう」



料理①：さつまいもギョーザ

材料 さつまいも（大1本・400g）・ピザ用チーズ（大さじ2）・ベーコン（4枚）・玉ねぎ（1/2個）・洋風スープのもと（小さじ2）・マヨネーズ、塩コショウ（各適量）・ギョーザの皮（20枚）・揚げ油（適量）

作り方 ① ゆでたサツマイモをつぶし、チーズと炒めたベーコン、玉ねぎを入れる。
 ② ①にマヨネーズ、^{ようふう}洋風スープのもと、塩コショウで味をつけ、混ぜ合わせる。
 ③ 具材をギョーザの皮で包み油で揚げる。



料理②：さつまいもポタージュ

材料 さつまいも（大1本・400g）・バター（10g）・玉ねぎ（1/2個）・水（400mL）・洋風スープのもと（2個）・塩コショウ（少々）・牛乳（400mL）

- 作り方**
- ① さつまいもの皮をむいたあとスライスし、水にさらしてあく抜きする。
 - ② バターで玉ねぎを炒め、①のさつまいも、水を加え、洋風スープのもとで味をつける。
 - ③ ハンドミキサーで②をつぶす。
 - ④ 牛乳を加え温めたら完成。



料理③：さつまいものグラタン

材料 さつまいも（中2本・500g）・玉ねぎ（1/2個）・ベーコン（4枚）・牛乳（100mL）・粉チーズ（大さじ2）・塩コショウ（少々）・ピザ用チーズ（適量）

- 作り方**
- ① さつまいもを縦に半分に切り、600wのレンジで7～8分温める。
 - ② ①の中身をくりぬき、中身を牛乳と混ぜながら潰す。
 - ③ 玉ねぎ、ベーコンを炒める
 - ④ ②、③を混ぜ粉チーズ、塩コショウを加える
 - ⑤ さつまいもの皮に④を入れピザ用チーズをのせ焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。



料理④：さつまいもの肉巻き

材料 さつまいも（小1本・150g）・豚肉（肩ロース/200g）・にんじん（1/2個）・塩コショウ（少々）・しょうゆ、酒（各大さじ2）・みりん（大さじ1）・砂糖（小さじ1/2）

作り方 ① 短冊切りしたさつまいもとにんじんを、塩コショウをふった豚肉で巻く。
② フライパンで両面を焼く。
③ 調味料で味をつけフタをしてさらに蒸し焼きにする。



料理⑤：さつまいもとツナのラップサンド

材料 さつまいも（中1本・250g）・ツナ（1缶）・マヨネーズ（大さじ3～4）
玉ねぎ（1/4個）・食パン（サンドイッチ用8枚）

作り方 ① さつまいもの皮をむいたのち茹で、潰す。
② ①にツナ、マヨネーズを入れて混ぜる
③ ②水にさらした、生のスライス玉ねぎを加える
④ ③を食パンで巻き、ラップでくるむ。

