

作ってみよう！ ふるさと岐阜を味わう簡単レシピ

材料 4人分 ★はおすすめ岐阜県産食材

さといものいも餅



- ★さといも 5～6個
- ・片栗粉 大さじ3杯
- ・みりん 大さじ2杯
- ・砂糖 大さじ1 / 2 杯
- ・しょうゆ 大さじ2杯
- ・バター 10 g
- ・油 大さじ1
- ・ごま 適量



作り方

【さといもの簡単皮むき】

- 1、さといもを洗い、皮に1週切り込みを入れる。
- 2、耐熱皿にさといも、水30ccを入れラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3、さといもをひっくり返して4分加熱する。
串がささればOK
- 4、温かいうちに皮をむく。

★熱い時は水にさらし、粗熱を取りながらむく。



【さといものいも餅】

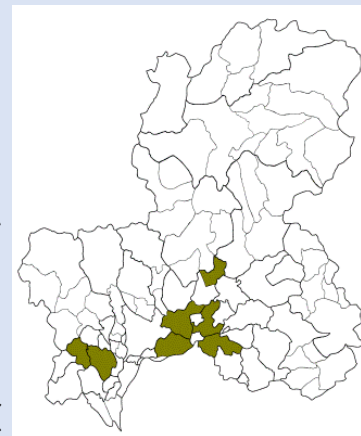
- 1、皮をむいたさといもをつぶす。
- 2、片栗粉を入れて混ぜる。
- 3、8等分にして丸く成型する。
- 4、フライパンに油をしき、両面を焼く。
- 5、焼き色がついたら調味料を入れる。
仕上げにごまをかける。



【岐阜県産 円空さといも ひとくちメモ】

「円空さといも」は岐阜県の関市、美濃市で栽培されています。丸い形が特徴で、もちりとした粘りがあり煮崩れしにくいです。

関市にゆかりがある、円空という僧侶がつくる仏像に似ていたことから、この名前がつけられたそうです。



(岐阜県HPより)

【調理のおすすめポイント】

◆さといものもちもちとした食感と甘辛いバター醤油がおいしいです！
のりを巻いてもOK！

◆さといもは粒が残らないくらいにつぶすと
なめらかでおいしいです。