

09

さつまいも茎の佃煮



材料 4人分

★は倉敷地域産です

- ★芋の茎 600g
- しょうゆ 60cc
- 砂糖 60g
- 昆布 6g
- タンサン 少量
- みりん 好みで
- 酒
- 水あめ

作り方

- ① 芋の茎は3~4cm長さに切りそろえる。
- ② 熱湯にタンサンを入れ、①をサッと湯通しする。
- ③ しょうゆ、砂糖で②を煮る。煮立ったら火を弱め3時間ほど煮詰める。
- ④ ざるにあげて一晩おく。
- ⑤ 昨日の煮付け汁を好みでみりん、酒、水あめを加えて3時間ほど煮詰める。(煮汁がなくなるまで)



エコ観点からの工夫点

■廃棄する茎の部分を利用。

10

ふわふわいも餅



材料 4人分

★は倉敷地域産です

- ★さつまいも 200g
- 砂糖 80g
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1/2
- ★黒大豆きな粉 適宜

作り方

- ① さつまいもは洗って、丸ごとラップに包んでレンジで加熱し、つぶす。
- ② 鍋にさつまいもとカッコの調味料、水1/2カップを混ぜ、弱火で木べらで混ぜながら、もったりするまで練る。
- ③ バットに多めのきな粉を入れ、②をスプーンですくい取り、落としてきな粉をまぶす。



エコ観点からの工夫点

■さつまいも丸ごと利用。