



食育ソムリエコーナー

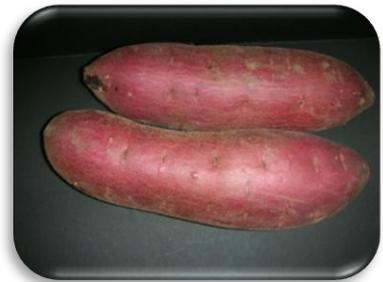
しょういか〜ご習志野店 桜庭 幸子

『焼き芋で作るスイーツ』

千葉県が誇るさつまいも「紅はるか」。

鳴門金時などと同じ高系14号系の新品種で甘みが強いだけでなく水分も多めでしっとりとしたおいしさを味わうことができます。

諸説ありますが「はるかにおいしい」ことから「紅はるか」と名付けられたとか。。



焼き芋の美味しい季節がやっけてします。

熱々の焼き芋をそのまま食べるのもいいけど、ちょっとひと手間



かけて見た目の違うスイーツに変化させるのも楽しいものです。

そこで、**ちょい足し**でできる焼き芋を使ったアレンジレシピを紹介します。



シンプルに。。。

☆焼き芋のバターのせ

焼き芋を輪切りにし、バターと砂糖を1対1で合わせたものをのせるだけ。



焼き芋の皮を器にして。。。

☆焼き芋スイートポテト

- ①焼き芋を縦半分に切り、中身をくり抜く。
- ②身をつぶして、バター、牛乳を入れてほど良い硬さにする。
- ③とっておいた皮の器に②を詰めて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

《材料》

・焼き芋	1本(身)	100g
・バター		5g
・牛乳		大さじ2



マシュマロを使って。。。

☆焼き芋のムース

- ①身をつぶして牛乳を入れてなめらかにする。
- ②マシュマロに牛乳(大さじ2)を入れ、レンジで加熱する。
(600Wで1分位)
- ③②に残りの牛乳を入れ、①を入れて混ぜる。
- ④③を器に入れて、冷蔵で冷やし固める。
- ⑤マシュマロと焼き芋を小さく切って飾る。

《材料》

・焼き芋(身)	90g
・牛乳	60cc
・マシュマロ	50g



皆さんも作ってみて下さい