



農家×学生

# 恋する野菜 62



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

## 香ばしバター！ キャンディポテト

### 【材料】(4人分)

〈1人分295kcal 塩分0.3g〉

さつまいも	400g (大2本)
揚げ油	適量
アーモンド	20g
バター	10g
A	砂糖 80g
	水 80cc
	しょうゆ 5g (小さじ1)

### 【作り方】

- ① さつまいもは、よく洗って、乱切りにして、水にさらしておく。
- ② ①をざるにあげ、水気を切り、ペーパータオルでふく。
- ③ アーモンドを好きな大きさに刻む。
- ④ ②をきつね色になるまで油で揚げる。
- ⑤ Aの調味料をとりみがたくまでしっかり煮立て、バターを入れて煮溶かす。
- ⑥ ⑤と、さつまいもとアーモンドをからめる。

\*調味料をしっかり煮立てることと、さつまいもが熱いうちからめるのがポイントです。冷えてしまうと、白っぽくなります。



バターの香りが、より食欲をそそります。この料理には、ほくほく系のさつまいもがよく合います。



さつまいも・にんじん・大根農家 <sup>ひがし りゅうすけ</sup> 東 竜佑さん(戸次)

さつまいもは甘いですが、品種によって違いがあります。例えば紅はるかは、安納芋と同じくらい甘く、しっとりほくほくした食感で、火を通すと糖度が上がります。焼き芋が特にオススメです。ぜひ、食べてみてください。

ますだ <sup>せいな</sup> 星七さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

