



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の調味料をとろみがつ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 ひがし りゅうすけ 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 せいな 増田 星七さん
尚絅大学
生活科学部4年

