

伝えて
いきたい!

伝統食材を使って

第69回 さつまいもご飯

さつまいもは1600年頃、中国から琉球（現在の沖縄県）へ、そして薩摩（現在の鹿児島県）に伝わりました。薩摩で広く栽培されたことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。



S~L混

多少の皮むけは
ご了承ください。

箱

産直

1121 次:2月
回:1回

千葉県
多古町旬の味産直センター

さつまいも(あまゆう)

2kg前後箱

しっとりなめらかで甘みが強く、冷めてもかたくなりにくい。黒いアメ状の付着物はヤラピンという糖質です。

本体 **798**円
(税込 862円)

《材料》(4人分)

587 滋賀コシヒカリ …………… 2カップ

1121 産直 さつまいも(あまゆう) …… 250g
いりごま黒(または白) …………… 大さじ2

A 水 …………… 2カップ
酒 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1

《作り方》

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② 炊飯器に米とAを入れて炊飯する。湯気があがってきたら、さつまいもの水気をきって炊飯中のご飯に混ぜ込み、つづけて炊く。炊き上がったら10分程蒸らし、器に盛ってごまを散らす。



さつまいものほくほく感と、ほのかな甘みが楽しめる、素朴な炊き込みご飯です。