



スイートポテト



【材料】 < 8~9個分 / 作るもののかたちや大きさに個数が変わります >

※今回は見本として3種類作っています

さつまいも	400g ~ 430g (皮付きの状態)
無塩バター	30g
グラニュー糖	60g (なければ普通の砂糖で構いません)
生クリーム	60cc (動物性・植物性 どちらでも構いません)
塩	少々 (2本指でつまむくらい)
卵黄	1個分
ラム酒	小さじ2 (苦手なら小さじ1に減らしても構いません)

★シナモンパウダー 少々 (苦手なら使わなくても構いません)

★卵黄(つや出し用) 1個分

※ ★の材料は成型後、オーブンに入れる前に使います



【使用器具】

包丁、まな板、はかり、計量カップ、小さじ、ボール、手つきざる、菜箸、竹串、大鍋 (さつまいもが重ならずに入るくらいが理想)、ターナー (木べら)、スプーン2本 (成型用) オープン天板 (クッキングシートを敷く)、オープン用ハンドル

< あると便利な器具 >

マッシャー、ハケ (今回はシリコンハケを使用)、アルミカップ (お弁当で使用するようなもの) しぼり袋 (今回は生クリームに付属していたものを使用)、茶こし (今回はシナモンパウダーをふるるとき使用)

【下準備】

- オープンを200℃に温めておく。(トースターでも可)
- オープン天板にクッキングシートを敷いておく。
- 混ぜ込む用、つや出し用の卵黄を準備しておく。
(卵白、卵黄の簡単な分け方は動画にあります。)



【 作り方 】

- ① さつまいもを 1.5 cm くらいの厚さの輪切りにし、厚め（色よく仕上げるため）に皮をむき、水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもを重ねないように並べ、さつまいもの上まで浸かるくらい水を入れ、火にかける。

※沸騰したら、沸騰がやまないくらいの火加減に調整してください。

[理由 1] 強火のままだと水がすぐになくなり焦げます。

[理由 2] 煮崩れやすくなり、ざるでこせなくなることがあります。

さつまいもが柔らかくなる前に鍋の水分が少なくなってしまうたら、その都度さつまいもが浸るくらいの水を足し、竹串がスッと通るところまで煮る。

- ③ さつまいもが柔らかくなったらざるにあげ、しっかり水気をきり、鍋にさつまいもを戻す。
- ④ 熱いうちにターナーでさつまいもを細かくつぶす。家にマッシャーがあれば使いましょう。

※このとき鍋の下に濡れた台布巾を敷くと作業しやすくなります。

- ⑤ さつまいもをつぶせたらバターを加えてよく混ぜます。さらに生クリーム、グラニュー糖、塩を加えてよく混ぜてから弱火にかけます。
- ⑥ ターナーで絶えず練って水分を蒸発させ、さつまいもがもったりしたら火を止めコンロから外して冷ます。

※「もったり」はターナーからさつまいもがすべり落ちないくらいの固さ。

- ⑦ あら熱がとれたら卵黄、ラム酒を加えてよく混ぜる。※ここでも鍋の下に台布巾を敷くと作業しやすいです。
- ⑧ かたちを作り、天板に並べる。

1) スプーン 2 本を使い成型する。

2) しぼり袋に入れてしぼる。

3) 手をよく洗い、さつまいもをポート型に成型する。

- ⑨ ⑧の1)、2)で成型したものに茶こしでシナモンパウダーをかける。

※茶こしがない場合は直接ふりかけてもよい。

⑧の3)につや出し用の卵黄をスプーンの裏側を使いぬる。

※「はけ」があれば使用して卵黄をぬる。

- ⑩ 余熱してあるオーブンに入れて、200℃で表面に焼き色がつくまで焼く。
焼きあがったらオーブンから取り出し冷ます。



完成!!

※オーブンがない場合はトースターでも出来ます。

その場合は今回のアルミカップを使用した成型で、小さめに作ることをお勧めします。

[理由] ⑦で卵黄を加えているので、中まで火を通すため。

【 最後に 】

今回のさつまいもの皮は、学校で飼育しているウサギさんがおいしく食べました(*^-^*)
きんぴらなどの料理にも使えますので作ってみてくださいね♪

