



ooking
ふれあい
クッキング

鹿児島うまいもん！ 安納芋＆マロンゴールドを味わおう！

○開催日 2022年9月27日（火）
○講 師 管理栄養士 二本木ゆうこ先生
○主 催 (株)日本食糧新聞社

○協賛
・鹿児島くみあい食品 株式会社
・JAかごしま茶業 株式会社

安納芋で♪

◆麻婆安納芋◆



〈材料〉2人分

安納芋	1個(約250g)
豚ひき肉	80g
生姜(みじん切り)	1片
サラダ油	適量
一味唐辛子	少々
(A)	
水	200ml
ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

醤油	大さじ1・1/3
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
水溶き片栗粉	適量
ごま油	少々

〈作り方〉

- ①安納芋はたわし等でよく洗い、皮付きのまま小さ目の乱切りにする。水にさらしてザルにあげておく。
- ②フライパンに生姜、サラダ油を入れて中火で点火。香りが立ったらひき肉を加えて炒める。火が通ったら一味唐辛子を振る（目安2～3振り）。
- ③安納芋を加えて炒め、油がなじんだら(A)を加える。芋の皮が下になるようにし3分ほど煮て、醤油を加え火を弱めフタをし煮る。
- ④芋に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、長ねぎ、ごま油を加えて火を止める。

マロンゴールドで♪

◆ほぼ芋まんじゅう◆



〈材料〉6個分

マロンゴールド	1個 (150g強)
塩	少々
砂糖	大さじ2・1/2
(A)	
みそ	小さじ1/2
水	大さじ1/2

米粉(または上新粉)	大さじ3・1/2
水	大さじ1～
煎りごま (白または黒)	少々

〈作り方〉

- ①マロンゴールドは皮をむきさっと水洗いする。
1cm角に切り（水にさらさず）ボウルに入れ、塩、砂糖をまぶし10～15分おく。(A)を加えて混ぜる。
- ②米粉を加えて混ぜ、様子をみながら水を加える。
(ねっとり滑らかにいもがくっつくくらいの濃度)
- ③四角に切ったクッキングシート6枚に②をスプーンで等分にのせごまをふる。
- ④蒸気が上がった蒸し器に入れ18分ほど蒸す。

※蒸し器が無い場合は、広口の鍋に浅めに湯を沸かし耐熱性の皿を伏せて台にし、その上に皿をのせて上記をのせ蓋をして蒸す。

※好みで皮をつけても良い。

※基本は切った芋の重さ：砂糖15%：米粉20%を目安。

さつまいもと一緒に♪

◆かごしま茶◆



さつま路
玉竜
100g

厳選さつま路シリーズの中でもおすすめ！
人気ナンバー1。鹿児島県産茶葉を産地・
品種を厳選ブレンドし、濃厚な味と水色
(すいしょく)がお楽しみ頂ける、香りも強く
かごしま茶独特の味を楽しめます。