



揚げずに  
簡単！

## 大学いも

### 材料(4人分)

ベニアズマ(Lサイズ・300g程度のもの)……1本  
砂糖…大さじ2〜3 バター…大さじ1 醤油…小さじ1/4 黒ごま…少々

### 作り方

- 下準備 ●ベニアズマを皮のままきれいに洗う。
- 1.ベニアズマは水気のないままラップで包み、電子レンジ500Wで10〜15分加熱する。
  - 2.ベニアズマを一口大の乱切りに切る。
  - 3.フライパンにバターを入れ、溶けたらベニアズマを入れて中火で炒める。  
軽く焼き色がついたら、フライパンの余白に、砂糖、醤油を入れ、フライパンをゆすりながら、ベニアズマに絡める。砂糖と醤油がブクブクしたら、火を止め、余熱でタレを絡める。
  - 4.黒ゴマをふりかけて、どうぞ。



やっぱり  
これだね！

## 焼きいも

材料(2人分) ベニアズマ(Lサイズ・300g程度のもの)……2本

### 作り方

- 下準備 ●ベニアズマを皮のままきれいに洗う。●オーブンは200℃に温めておく。  
1.温めておいたオーブンで50分焼く。竹串がスッとささればでき上がり。

### さつまいものあま〜いヒ・ミ・ツ

さつまいもは加熱するとデンプンが麦芽糖に分解されます。このとき活躍するのが、さつまいもに含まれる酵素・ベータアミラーゼ。この酵素は60〜80℃で最も良く働きます。この温度帯をいかに長く保持するかが、甘くておいしい焼きいもづくりのポイントになります。さつまいもの甘みを十分に引き出すには、電子レンジよりもオーブン等でじっくり加熱しましょう。



食卓の  
一品！

## てんぷら

### 材料(2人分)

ベニアズマ(Lサイズ・300g程度のもの)……1本  
小麦粉……1/2カップ 水……1/2カップ 卵……1個  
米粉(お好みで)……適量 揚げ油……適量

### 作り方

- 下準備 ●ベニアズマを皮のままきれいに洗う。●5〜6cmのスティック状に切り、水にさらす。
- 小麦粉1/2カップと水1/2カップ、卵1個を足して、軽く混ぜ合わせる。このとき、お好みで粉の半量程度を米粉に替えると、衣がカリッと仕上がる。
- 1.水気を切ったベニアズマに衣をからめる。
  - 2.油を熱し、170℃の温度になったら1.のベニアズマを入れる。  
衣がカリッと色づいたら出来上がり。