

さつまいもレシピ集

各品種の特長を生かしてレシピを作成しました。

東京家政学院短期大学

管理栄養士 綿貫 仁美

～さつまいものチーズケーキ～

使用品種 ベにはるか アヤコマチ

【材料 15cm×18cm のバット 1 台分】

- ・冷凍パイ生地...1 枚分
- ・クリームチーズ...120g
- ・上白糖...50g
- ・卵...1 ヶ
- ・さつまいも...120g (加熱、剥皮し、裏ごしておく)
- ・生クリーム...100cc
- ・コーンスターチ...20g

【作り方】

1. パイ生地を 20cm 角位にのばし、フォークで穴をあけ、クッキングシートを敷いた天板に載せる。再びクッキングシートし、重しをして膨らまないようにしながら、200 のオーブンで約 10 分間、薄く焼き色が付く程度に焼く。
2. 焼き上がったパイ生地は、バットの大きさに合うように縁を切り落としておく。
3. ボールに常温に戻しておいたクリームチーズを入れ、なめらかになるまで混ぜ、上白糖を加える。さらに、割りほぐした卵、さつまいもを加えよく混ぜ、生クリームを加える。生地を濾し器に通し滑らかな生地にし、コーンスターチを加え混ぜる。
4. バットにクッキングシートを敷き、2.のパイ生地を入れ、その上から 3.の生地を流し入れる。表面を平らにし、180 のオーブンで 20～25 分焼く。
5. 冷めたら、適当な大きさに切り分ける。



~さつまいもドーナツ~

使用品種 クイックスイート パープルスイートロード

【材料 24ヶ分】

- ・さつまいも...150g (加熱、剥皮したもの)
- ・無塩バター...25g
- ・上白糖...40g
- ・卵黄...1ヶ分
- ・牛乳...60~75cc
- ・薄力粉...150g
- ・ベーキングパウダー...小1
- ・さつまいも(レンジで加熱し、1cm位の角切りにしたもの)...24ヶ
- ・揚げ油...適量
- ・粉砂糖...適量

【作り方】

1. きれいに洗ったさつまいもをペーパータオルに包み、全体を水に浸し、さらにラップで包んで竹串がスッと通るまで電子レンジで加熱する。薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるいにかけておく。
2. 加熱の終わったさつまいもは熱いうちに皮を剥き、そのうちの150gをボールに入れ、マッシャーなどで潰す。残りのさつまいもは1cm位の角切りにしておく。
3. 潰したさつまいもにバター、上白糖を加えよく混ぜる。さらに卵黄、牛乳を加えよく混ぜ(生地の固さは牛乳の量で調節する)、薄力粉、ベーキングパウダーを入れサックリと混ぜる。
4. 生地を24等分し、さつまいもの角切りをそれぞれ1個ずつ包んで丸める。
5. 160~170に熱した油できつね色になるまで揚げる。
6. 油をよくきり、粉砂糖を振りかける。



～さつまいものポタージュ～

使用品種 ベにはるか アヤコマチ ムラサキマサリ

【材料】(4～5人分)

- ・さつまいも...100g
- ・玉葱...1/4個
- ・バター...10g
- ・水...250cc
- ・コンソメ...1/2個
- ・牛乳...250cc
- ・生クリーム...40cc
- ・塩...適量
- ・胡椒...適量

【作り方】

1. さつまいもは皮を剥き、薄切りにしておく。玉ねぎは薄くスライスしておく。
2. 鍋にバター、1.のさつまいもと玉葱を入れ、焦げないように炒める。全体にバターが馴染んだら水、コンソメを加え、蓋をしてさつまいもに完全に火が通るまで煮込む。
3. 滑らかになるまでミキサーにかけ、濾す。
4. 牛乳、生クリームを加え、塩、胡椒で調味し、沸騰直前まで火にかける。



～栗きんとん～

使用品種 べにはるか

【材料 15cm×18cm のバット 1 台分】

- ・ さつまいも...600g 前後 (大 2 本分)
- ・ くちなしの実...2 ケ
- ・ 上白糖...200g
- ・ 栗甘露煮のシロップ...大さじ 5
- ・ みりん...大さじ 2
- ・ 栗甘露煮...15 個 (約 200g)

【作り方】

1. さつまいもは 2～3cm の幅に切り、厚めに皮を剥き水にさらす。くちなしの実を半分に切り、ガーゼに包み風糸で縛っておく。栗の甘露煮は汁気を切っておく。
2. 鍋に 1.のさつまいもとくちなしの実、たっぷりの水を入れ、中火にかける。竹串がスッと通る位になったらザルにあけ水気を切る。くちなしの実は取り除く。
3. さつまいもが熱いうちに裏ごしをする。
4. 鍋に 3.のさつまいもを入れ、上白糖、甘露煮のシロップを 2～3 回に分けながら加え、弱火にかける。混ざったらみりんを加え、とろりとするまで煮詰める。栗の甘露煮を加え、栗が崩れないようにやさしく全体を混ぜたら火を止め、バットに入れ冷ます。



~道明寺-さつまいも餡~

使用品種 アケムラサキ・アヤコマチ

【材料 6個分】

- ・さつまいも（加熱して潰したもの）...60g
- ・白餡...60g
- ・上白糖...10g
- ・道明寺粉...90g
- ・水...140cc
- ・上白糖...20g
- ・さつまいも色素...6滴（道明寺に色を付ける場合）

【作り方】

1. さつまいもは蒸すか、オーブンで焼いておく。
2. さつまいもは熱いうちに皮を剥き、裏ごしし、上白糖 10g と白餡と合わせ、6等分して丸めておく。
3. 耐熱ボールに水、上白糖 18g、（色を付ける場合、色素 6 滴）、道明寺粉を入れ、スプーンで全体を混ぜ合わせる。ラップをし、電子レンジ 600w で 3 分間加熱し、ラップをしたまま 10 分間蒸らす。
4. 手に水をつけながら、加熱した道明寺を 6 等分し、真ん中にさつまいも餡を入れ丸める。



～さつまいものサモサ風～

使用品種 オキコガネ

【材料 15 個分】

- ・ さつまいも（加熱して潰したもの）...120g
- ・ 豚挽肉...50g
- ・ 玉葱...1/4 個
- ・ 炒め油...適量
- ・ カレー粉...小さじ 1
- ・ 食塩...小さじ 1/2
- ・ 牛乳...大さじ 1～2
- ・ 餃子の皮...15 枚
- ・ 揚げ油...適量

【作り方】

1. さつまいもは蒸すかオーブンで焼き、熱いうちに皮を剥き潰しておく。玉葱はみじん切りにしておく。
2. フライパンに油をひき、豚挽肉、1.の玉葱を炒めておく。
3. ボールに 1.のさつまいも、2.の炒めた挽肉、玉葱を入れ、カレー粉、食塩で味付けをする。牛乳を加え、かたさを調節する。
4. 3.を 15 等分にし、餃子の皮で包み、180℃の油できつね色になるまで揚げる。



～さつまいものマドレーヌ～

使用品種 アケムラサキ アヤコマチ べにはるか

【材料 小さなマドレーヌ型 7～8 個分】

- ・ さつまいも（加熱して潰したもの）...110g
- ・ 無塩バター...40g
- ・ 上白糖...20g
- ・ 卵黄...1 個分
- ・ ホットケーキミックス（卵白不使用のもの）...45g
- ・ アーモンドプードル...10g
- ・ 牛乳...50cc（アケムラサキ使用の時は 70cc）
- ・ ラム酒...小さじ 1
- ・ アーモンドスライス...適量

【作り方】

1. さつまいもは蒸すかオーブンで焼き、熱いうちに皮を剥き潰しておく。
2. ボールにバターを入れ、クリーム状になるまで柔らかくし、上白糖を加え混ぜる。次に卵黄と 1.のさつまいも、牛乳、ラム酒を加え、最後に、ホットケーキミックス、アーモンドプードルを加え混ぜる。
3. マドレーヌ型に生地を流し、アーモンドスライスを散らす。
4. 180 のオーブンで約 15 分焼く。



~ さつまいもの白玉 ~

使用品種 アケムラサキ アヤコマチ べにはるか

【材料 約8個分】

- ・ さつまいも（加熱して潰したもの）...30g
- ・ 白玉粉...30g
- ・ 水...適量
- ・ 黒蜜...適量

【作り方】

1. さつまいもは蒸すかオーブンで焼き、熱いうちに皮を剥き潰しておく。
2. 1.に白玉粉と水を加え、丁度よいかたさになるまで捏ね、一口大に成形する。
3. 沸騰している湯にいれ茹でて、冷水にとる。
4. 好みに黄粉や黒蜜をかける。



～さつまいも御飯～

使用品種 アケムラサキ アヤコマチ べにはるか

【材料】

- ・うるち米...1合
(もち米を2~3割程度混ぜ、一緒に炊き込んでよい)
- ・さつまいも...100g
- ・食塩...小さじ1/4
- ・白ごま...適量

【作り方】

1. さつまいもは皮を剥き1cm角に切っておく。
2. 炊飯器に研いだ米、1.のさつまいも、食塩、定量の水を入れ炊く。
3. 炊きあがった御飯に、好みでごまをかける。



