

残った  
ときの

## 焼き芋再利用アイデアレシピ

えぶろん亭店主(川越の郷土料理研究家) 原 京子

## いもドレッシングに…

ニンニク、粒マスタード、スパイスをきかせて

## ● 材料

- ・ 焼き芋：1本分(約100g)
- ・ タマネギすりおろし：(小)1/2個分
- ・ ニンニクすりおろし：1片
- ・ 粒マスタード：小さじ1
- ・ 酢：大さじ3
- ・ サラダ油：1/2カップ
- ・ 塩、こしょう、しょうゆ：各少々
- ・ お好みのハーブ



※野菜はもちろん、蒸かしたり焼いたりした  
サツマイモにかけるとおいしい!!

## ● 作り方

- ① 残った焼き芋は、皮をむいてつぶす。\*スプーンなどでこそげを取る。
- ② 用意した材料をよく混ぜ合わせてなめらかにし、①を少しずつ混ぜ合わせる。  
しょうゆとハーブは香り付けとして加える。

## ココナッツ風味いも汁粉

## ● 材料

- ・ 焼き芋：1本くらい(中)\*約120g
- ・ ココナッツミルク(缶)：150~180cc
- ・ シロップ：ガムシロップ(市販)
- ・ ゆで小豆：1缶

## ● 作り方

- ① 残った焼き芋は、皮をむいて適当にちぎる。
- ② ココナッツミルクは、缶より出して温める。
- ③ ミキサーに、①と②とシロップを加えて好みの甘さにして、スイッチを入れてなめらかにする。
- ④ 器にあけて、ゆで小豆を好みで入れる。



## 焼き芋ペースト サンドイッチ

## ● 材料

- ・ 焼き芋：1本(中)
- ・ レーズン：大さじ1
- ・ バター：大さじ1
- ・ はちみつ：大さじ1~2
- ・ レモン汁：小さじ1
- ・ パン：好みのもの



## ● 作り方

- ① 残った焼き芋は、できたらラップをして電子レンジで少し温める。
- ② 少し熱いうちにスプーンでつぶす。
- ③ レーズンは、お湯をかけて表面を柔らかくする。バターは室温に戻す。
- ④ ②と③に、はちみつ、レモン汁を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 好みのパンに挟んで、サンドイッチにする。

## タラモ風焼き芋

## ● 材料

- ・ 焼き芋：2本(300g)
- ・ めんたいこ：1腹
- ・ オリーブオイル：大さじ1
- ・ 生クリーム：大さじ2
- ・ マヨネーズ：大さじ3
- ・ レモン汁：少々
- ・ 塩こしょう
- ・ クラッカー



クラッカーに載せてオードブルに…

※タラモとは…ギリシャ料理の前菜料理  
(元来はジャガイモ)です。

## ● 作り方

- ① 焼き芋は、皮をむいてスプーンでよくつぶす。
- ② 鍋に入れて火にかけ、温めてつぶしながらなめらかにする。
- ③ オリーブオイル、生クリーム、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ めんたいこは、薄皮を切って中身を出し、③に混ぜ込む。レモン汁、塩、こしょうをして味を調える。