

さつまいもごはん



<材料>

さつまいも 150g 鶏もも肉 80g しめじ 100g 米 350g

<<調味料C>>

水 400g 上高地みそ 35g みりん大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ小さじ1

【作り方】

- ① 米は洗ってザルに上げておく。
- ② さつまいもは洗って皮ごと縦4つに切って1㎝幅のいちょう切りにする。
- ③ 鶏肉は2㎝角切りにしてボウルに入れ、しょうゆ、酒各小さじ1を加えてからめる。
- ④ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米と調味料Cを入れてひと混ぜし、さつまいも、鶏肉、しめじを加えて炊く。

石焼き芋

さつまいもは、40～60℃の温度でゆっくり時間をかけて加熱すると、デンプン質が甘い麦芽糖（マルトース）に変化することで甘くなります。石焼きは、さつまいもの甘さを最大限に引き出す理想的な加熱方法です。

安納芋



紅はるか



安納芋



紅はるか



話題

安納芋（あんのういも）

種子島の特産で別名「密芋」と呼ばれ、加熱すると黄金食になり、クリームのようにネっとりとした食感になる。

紅はるか

2010年3月に品種登録された新種で、果肉の色は黄白色で糖度が高く、甘味は強いがすっきり、加熱するとしっとりした感じになる。