

秋が“旬”の地場産 **里いも** を使った
簡単に出来るデザートはいかがですか？



里いものきんとん



<材料> (20個分)

里いも 250g
(A) 砂糖 80g・みりん 大さじ1

<作り方>

- ①里いもは皮をむき、レンジで8分ほど加熱し、熱いうちにつぶすか、裏ごしする。
- ②①を鍋に入れ、Aを加え、弱火にかけ、焦がさないように木べらでかき混ぜながら煮る。
- ③②をラップに包み、形を整え器に盛る。

里いもかん

<材料> (8人分)

里いも 150g
粉かんとん 4g
水 600cc
水あめ 大さじ1
砂糖 120g
甘納豆 1/2カップ



<作り方>

- ①里いもは皮をむき、レンジで8分ほど加熱し、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
(粗めでも良い)
- ②粉かんとんと水、水あめ、砂糖を鍋に入れ、煮溶かす。火にかけたまま①を加え、さらに1~2分煮る。
- ③②を流し缶に入れて冷まし、七分どおり固まったところで、甘納豆を散らす。
冷蔵庫に入れて冷やし固め、人数分に切り分ける。

里いもコロッケ



<材料> 20個分

里いも	250g
泉州玉ねぎ	60g
まいたけ	50g
犬鳴豚ミンチ	120g
A	{ しょうゆ 小さじ2
	{ 酒・みりん 各 小さじ1
サラダ油	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
小麦粉・細目パン粉	適量
溶き卵	1個
揚げ油	適量

<作り方>

- ①里いもは皮ごとレンジで8～10分ほど加熱し、熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてつぶす。(皮をむいてからでも良い)
下味として、Aを加え混ぜておく。
- ②玉ねぎ、まいたけをみじん切りにする。
フライパンにサラダ油をしき、豚ミンチ、玉ねぎ、まいたけを炒め、かたくり粉をまぶし入れ、さらに炒める。塩こしょう、しょうゆで味を調える。
- ③①と②を混ぜ、ピンポン玉位の大きさに丸める。
- ④③の表面に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉をつけ、180℃の油で3分ほど、からりと揚げる。



昨年の農業祭で大好評の里いもを使った“熊取コロッケ”
今回は、犬鳴ポークを使って、豚肉のうまみをプラス！
濃いめの味付けで、冷めてもおいしい～
お弁当のおかずにも、ぴったりです♪



さつまいものごま団子

<材料> 15個分

さつまいも	120g
白玉粉	80g
砂糖	30g
水	70cc
白ごま	大さじ2
水溶きかたくり粉	少々
揚げ油	適量



<作り方>

- ①さつまいもの皮をむき、一口大に切り、レンジで6分ほど加熱してから熱いうちにボウルに入れてつぶす。
- ②鍋に水と砂糖を煮溶かし、冷ましてから白玉粉を加えてよくねり、つぶしたさつまいもを混ぜる。(耳たぶくらいの固さになるように、水の量を調節する)
- ③直径1.5cmくらいの団子に丸め、水溶きかたくり粉で表面を湿らし、白ごまをまぶしつける。
- ④③を170℃の油で、3分ほど揚げ、浮いてきたら出来上がり。

レシピ提供 : 旬菜工房 遊味
専門調理師・調理技能士 山中弓子さん

調理協力 : 熊取町食生活改善推進協議会