



食の都 仕事人

地産地消

レシピ

三島甘藷の簡単スイートポテト



栄養価
[1個分]

エネルギー:131kcal タンパク質:1.4g
脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

「三島甘藷」は箱根西麓の甘藷栽培に適した畑で育てられた、ホクホクとしながらしっとり感も味わえるサツマイモ。この食材を三島市「blueberry」の柴沼武史さんに料理していただきました。

■材料【10個】 三島甘藷300g、無塩バター30g(常温にしておく)、グラニュー糖20g、塩少々、生クリーム20g(乳脂肪分35%)、市販のプリン1個、市販の栗の甘露煮10個、卵黄(溶いたものに醤油を数滴垂らしておく)、黒いりゴマ少々

■作り方 所要時間:約60分 ①皮付きの三島甘藷をキッチンペーパーで包み水を含ませてから、500Wの電子レンジで2分加熱。そこから解凍モード(170W)で25分~30分ほど温める ②竹串がスッと刺さるくらいの柔らかさになったら熱いうちに皮を剥き、ビニール袋などに入れ指でつぶす ③ボウルにバターと②を入れかき混ぜたら、グラニュー糖と塩、生クリームを加えさらにかき混ぜ、裏ごしして滑らかにする ④③にプリンを入れ、よく混ぜ合わせたら絞り袋(星口)に入れる ⑤アルミのマドレーヌ型(直径5cmほど)の底に栗を入れ(1つの型に1個)④を絞り出す ⑥表面にツヤ出し用の卵黄を塗り、ゴマをふりかける ⑦170℃のオーブンで13分~15分焼いたら出来上がり!

ポイント

- ・低温でゆっくり加熱すると芋の甘さが出ます ①のポイント
- ・裏ごしせず芋の食感を残してもOK ⑤のポイント



作り方動画
公開中!

YouTube

仕事人
紹介



しばめま
柴沼 武史さん

茨城県出身。菓子職人をしてきた両親の影響でスイーツの道に進む。東京都内の有名菓子店に就職した後、フランスで経験を重ね、平成12年に来静し有限会社「blueberry」を設立。富士山と駿河湾が見える三島市北部の見晴台に本店を構え、他にも「blueberry 御殿場店」、沼津ではパン専門の「the パン屋 blueberry」を経営する。

blueberry 三島本店
三島市佐野見晴台1-21-10
☎055(988)7188 FAX055(988)7194