

クッキングレシピ

食欲の秋に食べたい一品

「さつまいもとりんごのサラダ」と「じゃがいもまんじゅう」のレシピを
五日市地区の和田 妙子さんに教えていただきました。



さつまいもとりんごのサラダ

材料(4人分)

- ・さつまいも 1本(約400g)
- ・りんご 1個
- ・たまねぎ 1/4個(80g)
- ・干しぶどう 80g
- ・白ワイン 少々

- A
- ・マヨネーズ 130g
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩こしょう 少々



作り方

- ① さつまいもは皮ごと1cm角に切って、10分蒸かす。蒸かしたらザルに上げ、十分に冷ます。
- ② りんごは皮をまだら剥きして、1cm角に切り、塩水につけておく(酸化による変色を防ぐため)。
- ③ たまねぎは薄くスライスして、水につけて、からみをぬく。絞り布でたまねぎの水分をよくきる。
- ④ 干しぶどうはボウルに入れ、白ワインを少々加えて混ぜる。
- ⑤ ①から④を大きなボウルに入れ、Aを加え、よく混ぜてできあがり。

「さつまいもとりんごのサラダ」は干しぶどうがアクセントになります。「じゃがいもまんじゅう」のポイントは焼く前にまんじゅうを冷ましておくことで、型くずれを防ぎます。じゃがいもの品種はなんでも大丈夫ですが、私のおすすめは「キタアカリ」です!



じゃがいもまんじゅう

材料(4人分)

- ・じゃがいも 5個
- ・片栗粉 大さじ1
- A
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ3



作り方

- ① じゃがいもは皮付きのまま茹でる。茹で上がった後、皮をむき、つぶす。
- ② ①に片栗粉を加え、よく混ぜる(片栗粉がつかないになる)。
- ③ よく練り合わせたら、丸く形を作り、よく冷ます。
- ④ 鍋にAを合わせて煮ておく。
- ⑤ ③が冷めたら、フライパンにサラダ油をひき、強火で焦げ目がつくまで両面焼く。
- ⑥ 焦げ目がついたら、中火にして④を加え、からめてできあがり。



五日市地区の和田さん