

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

さつまいもと チーズの巻き揚げ

さつまいもは、食物繊維やビタミンC、ミネラルなどを含む栄養価の高い食材です。いつものお料理バリエーションに、ぜひ加えてください。

材料 (4人前)

さつまいも	中1/2本
いんげん	5~6本
にんじん(細めのもの)	5cm
プロセスチーズ	70g
春巻きの皮(小)	10枚
水溶き小麦粉	
水	大さじ1
小麦粉	大さじ2
揚げ油	3カップ



撮影/明角和人

作り方

- ① さつまいもとにんじんの皮をむき、それぞれ7mm幅で厚さ2mm、長さ5cmの短冊状に切る。さつまいもは、水にさらしてよくアクを抜いておく。
- ② いんげんはヘタを取り、長さ5cmに切る。
- ③ チーズは5mm角で、長さ5cmの棒状に切る。
- ④ 春巻きの皮の手前に、さつまいも4~5本と、チーズ、にんじん、いんげん各2~3本をのせ、水溶き小麦粉を両端に塗って、くるりと巻く。巻き終わりの部分にも水溶き小麦粉を塗り、合わせ目を軽く押さえて、しっかりと巻く。
- ⑤ ④を油できつね色になるまで揚げる。

煮物を作るときの一ポイント

さつまいもを崩さず色よく煮るには、まず皮を厚くむくことが大切。輪切りにした切り口を見ると皮から2mm位のところにスジがありますので、そこまではむくようにしましょう。色よく鮮やかに仕上げたい時は切ったさつまいもを水につけ、水を数回取りかえて十分にアク抜きをしてください。

※保存は新聞紙にくるんで常温で。

ちばの
やさしいの
こと

さつまいも
生産量
全国1位

千葉県内の主な産地 香取市、成田市

ちょこっとコラム

千葉県さつまいもの歴史

江戸時代(元文年間)、八代將軍吉宗の命により、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、青木昆陽(あおきこんよう)によって現在の千葉市幕張と山武郡九十九里町で行われました。数年をかけ栽培は成功し、その後全国に広がり、飢饉に苦しむ農民たちを救ったといわれます。混陽の偉業をたたえ、混陽神社(別名「芋神さま」)が幕張に設立されています。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味/協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>