



学校給食レシピ紹介



松ヶ崎学校給食センターから、『さつまいも』を使用した「おにまん」のレシピを紹介し、佐渡の中でも小木半島は、さつまいもの栽培が盛んです。「いもち」や「干しいも」といった加工品も多く作られています。

小木地区の調理員さんから教えていただいた「おにまん」は、給食の人気メニューです。おいしく作るためには、さつまいもから出てくる水分を大切にして「水を入れ過ぎないことが重要。」とのことです。

ぜひ、この秋、ご家庭の食卓にいかがでしょうか。

おにまん

◆材料(10個分)

| | | |
|-------|-----|---------------|
| さつまいも | ... | 300g |
| 薄力粉 | ... | 200g |
| 上白糖 | ... | 100g |
| もち米粉 | ... | 35g (白玉粉で代用可) |
| 水 | ... | 60cc (水加減に注意) |

マークは佐渡産です。



◆作り方

- ①さつまいもは洗って皮つきのまま1cm角に切り、10分ほど水にさらしてあく抜きする。
- ②さつまいもは、ざるなどに入れて水気を切る。その後、ボウルにさつまいもを入れて上白糖をまぶす。
- ③薄力粉ともち米粉を合わせておく。
- ④さつまいもの入ったボウルに、③を合わせて混ぜる。さつまいもから水分が出ているので、まずは、その水分を使って粉類と混ぜ合わせていく。分量の水は、少しずつ加えていく。全部使わなくてもOK。
- ⑤④を10等分にし、クッキングシートにのせて、湯気の出た蒸し器に入れて20分間蒸す。

◆コツ・ポイント

- ・分量の水を先に全部加えてしまうと、ドロドロし過ぎてまとまりにくくなることがあります。
- ・湯気の出た蒸し器でしっかりと蒸すことで、さつまいももホクホクに仕上がります。

【お知らせ】

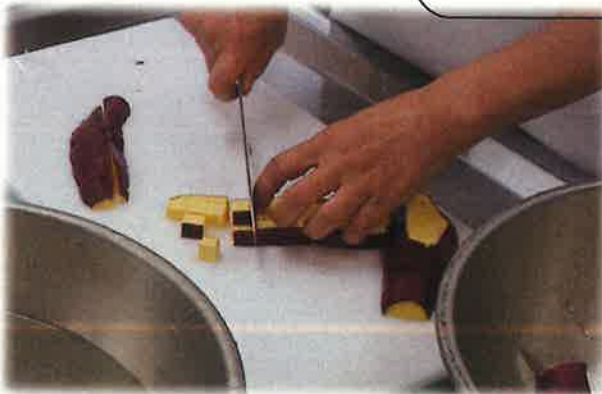


今回のレシピの手順写真「おにまんができるまで」を佐渡市でホームページに掲載しました。また、これまでの「イチオシ食材おたより・学校給食レシピ紹介」を掲載しています。詳細は左のQRコードを読み取っていただくか、インターネットより佐渡市ホームページを検索ください。

「おにまん」ができるまで



まつがきまの
さつまいもを
つかいました。



1cm角に切って、水にさらします。

さつまいもの水気をきって、さとうをまぶします。



さとうをまぶすことで、さつまいもから水分が^{すいぶん}出ます。

もち粉と薄力粉を測り、あわせたものをさつまいもにまぶします。



さとうをまぶすことで、
さつまいもから水分が出ます。
その水分を使って粉をませあわせ
ます。かたさをみて、水をたします。

↑
ここがポイント!



形を作って、湯気の出た蒸し器で20分しっかりと蒸します。

↑
ここがポイント!