

静岡のとおきレシピ

三島甘藷（みしまかんしょ）の簡単スイートポテト



材料（10 個）	分量
三島甘藷	300g
無塩バター（常温）	30g
グラニュー糖	20g
塩	少々
生クリーム（乳脂肪分 35%）	20g
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）	
黒いりごま	少々

作り方

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。
4	3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。
7	170℃のオーブンで13分～15分焼いたら出来上がり！
ポイント	1のポイント：低温でゆっくり加熱すると芋の甘さが出ます 3のポイント：裏ごしせず芋の食感を残しても OK 【静岡県産のおすすめ食材】 ＜三島甘藷：頂（しずおか食セレクション）認定品＞ かつて日本一の称号を手にした「山北印」を継承し、徹底した土づくりのもと栽培された三島甘藷。