

# 旬野菜クッキング

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。

さつまいもが  
美味しい季節です♪  
この時季ならではの  
手作りデザートを楽しみましょう。

## さつまいもプリン

### 材料 (4人分)

さつまいも (皮をむいた状態で) ..... 150 g  
グラニュー糖 ..... 100 g  
卵 ..... 3個  
生クリーム ..... 100ml  
牛乳 ..... 200ml

バニラエッセンス ..... 少々  
ナツメグ  
シナモン

### <カラメル>

グラニュー糖 ..... 50 g  
水 ..... 大さじ4



### 作り方

- ① 小鍋にグラニュー糖と水大さじ2を入れカラメル化させた後、残りの水大さじ2を加えのばして、ケーキ型に入れる。
- ② さつまいもの皮をむき、小さく切って蒸す。その後に裏ごしし、ボウルに入れる。
- ③ ②にグラニュー糖、卵、牛乳、生クリーム、バニラエッセンス、ナツメグ、シナモンの順に加える。このとき、グラニュー糖はふるいながら入れる。
- ④ ①の型に③を流し入れ、湯をはった天板にのせ、180度に温めたオーブンで約30分焼き、冷蔵庫で冷やす。

### さつまいも調理のポイント

千葉県産のさつまいもは10月～1月が旬です。  
さつまいもを崩さず煮るには、皮を厚くむくことが大切です。皮から2mm位のところにスジがありますので、そこまでむくようにしましょう。  
また、きんとんなどにする時は、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すると、色が鮮やかに仕上がります。



千葉県内の主な産地  
香取市・成田市・多古町

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を!!

出典：ちばのおいもレシピ

レシピ作成・取材協力：大好き! 千葉の新鮮やさいお料理コンテスト「2006年優秀賞」

写真提供：千葉県総合企画部報道広報課

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/ryuhan/pbmgm/>