

ここに注意 カビさせないコツ

しっとりしてて、甘みと栄養たっぷりの干しいも。つくっている途中でカビが生えやすい。茨城のブコの干しいも農家から、カビ対策について教えてもらったよ。

- 週間天気予報とにらめっこ。晴れが3日以上続く日をねらって仕込む

	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)
札幌	11	12	13	14	15	16
旭川	11	12	13	14	15	16
釧路	11	12	13	14	15	16
秋田	11	12	13	14	15	16
仙台	11	12	13	14	15	16
宇都宮	11	12	13	14	15	16
東京	11	12	13	14	15	16
長野	11	12	13	14	15	16
新潟	11	12	13	14	15	16

- 使う道具は熱湯消毒しておく
- 作業のときはビニール手袋をする
- 霧吹きにホワイトリカーやウオッカを入れ、ビニール手袋や使う道具、干したサツマイモの表面に吹きつけて殺菌する

おすすめ品種

サツマイモにはいろんな品種があるけど、干しいもにはねっとり系がおすすめ。

- ねっとり系 安納芋、紅はるか、紅まさり、クイックスweetなど
- △ ホクホク系 紅あずま、なると金時、パープルスイートロードなど

「金時」とつくのは
ホクホク系

3分でできる干しいもレシピ

バター焼き・はちみつシナモンがけ

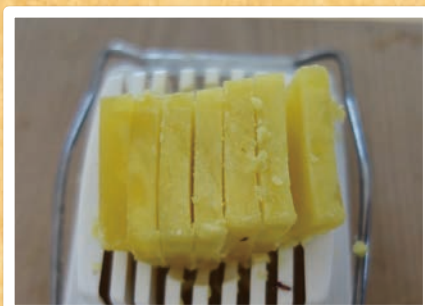
バターを溶かしたフライパンで、干しいもをこんがり焼く。お皿にのせたら、はちみつとシナモンをかける。



つくりかた



- 1 洗ったサツマイモを炊飯器に入れ、ひたひたに水を注いで炊飯スイッチを押す



- 2 保温になったらサツマイモを取り出す。両端を切り落とし、ゆでたまごスライサーに乗る大きさに切り、皮をむいてスライスする



- 3 ザルやネットに並べ、日当たりと風通しのいい場所で干す。夜は袋に入れて冷蔵庫へ。好みのかたさになったら完成

- 4 保存は冷蔵庫で約1週間。長く保存したいときは、1枚ずつアルミホイルに包んで冷凍庫へ



うちの
道具で

自家製干しいも をつくろう

2015年秋号では真夏の干し野菜づくりを紹介したよね。じつは、寒い冬も、干し野菜づくりに最適な季節。身近な道具でつくれる干しいもづくりにチャレンジしてみない？

まとめ・編集部

しっとり甘～い



◆◆◆◆◆干しいもづくりの秘密兵器◆◆◆◆◆

memo

早炊きモードでなく、普通モードで！サツマイモは65～75℃くらいに温まると酵素(アミラーゼ)が活発に働き、デンプンが麦芽糖に変化して甘くなる。急速に100℃に加熱する早炊きモードより、ゆっくり加熱する普通モードのほうがより甘くなるよ。



炊飯器



ゆでたまごスライサー

◆◆◆◆◆これをつかえばラクチン！◆◆◆◆◆ 100円ショップに売ってるよ！◆◆◆◆◆