

サツマイモ「べにはるか」の
栗きんとん

サツマイモのレシピ



お正月の膳に上るだけではもったいない!

箸休めやお茶請けにもなる栗きんとん

材料 (4人分)

サツマイモ……………350g
クチナシの実……………2個
砂糖……………100~150g
みりん……………大さじ1
栗のシロップ 漬け……………6、7個
栗のシロップ……………大さじ2

下ごしらえ

クチナシの実は色が出やすいように、キッチンバサミで割っておく。ガーゼやだし用のパックに入れて使用すると、あとで取り出しやすい。

作り方

- ① サツマイモは皮をむいて約3cm厚の輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 鍋に(1)とクチナシの実を入れ、ひたひたくらいの水を加えて煮る。サツマイモに竹串が刺さるくらいに火が通ったらザルにあける。クチナシの実は取り除く。
- ③ 熱いうちに裏ごしし、鍋に移して弱火で練る。途中で砂糖を2回に分けて加える。1回目では半量くらい加えて甘みを確認し、2回目では好みの甘さに調整する。みりんを加えさらによく練り、栗のシロップを加える。最後に栗を加えて混ぜる。
- ④ 粗熱がとれたら、容器に移す。