



山口先生考案!

干し芋のチーズトースト

教えて山口先生
(旬直素材の栄養素)

材料(2人分)
調理時間:約10分

- 干し芋 4枚(約80g)
- 食パン 2枚
- バター 少量
- レーズン 20g
- ピザ用チーズ 約40g
(スライスタイプなら2枚)
- 粗挽き黒コショウ 少々
- ナッツ(お好みで) 約15g

作り方

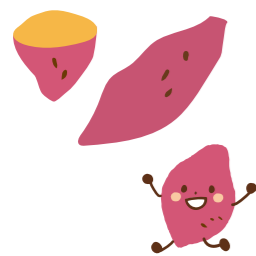
- 干し芋は1cm幅に切る。
※切らずにそのままでも可。
- 食パンにバターを薄く塗り、1をのせ、レーズンを散らす。上からピザ用チーズを全体にのせる。(※お好みで砕いたナッツを、チーズをのせる前に散らしても◎)
- オーブントースター(または魚焼きグリルなど)に2を入れ、チーズが溶けてほんのり焼き色が付くまで焼く。
- 粗挽き黒コショウをふる。好みの大きさにカットして器に盛る。

POINT
干し芋の甘さ、レーズンの酸味、チーズの塩気がマッチした逸品です。チーズはスライスタイプなら1枚をのせて。ナッツなどがあれば食感のアクセントになっておすすめです。



JA静岡厚生連管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里さん

干し芋は、蒸したサツマイモを乾燥させた、非調理で食べられる保存に適した加工品です。水溶性と不溶性の食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。カリウム、鉄などのミネラルも多く、抗酸化ビタミンCやEも含まれています。



御殿場地区 干し芋

今回の旬直素材は...

御殿場地区の冬のスイーツとして認知度・人気がぐんと上がってきた干し芋は、平成28年設立の「御殿場・小山さつまいも加工品生産組合」が「紅はるか」を使用し、製造しています。

おいしい干し芋作りは、収穫後の貯蔵から始まります。サツマイモのデンプンを糖に変えて甘みを増やすため、収穫したサツマイモを御殿場地区が管理する「さつまいも加工施設」で低温長期貯蔵。施設の温度設定は13度とし、この温度も試行錯誤を繰り返してたどり着きました。

貯蔵後は同施設でサツマイモを水洗いし、大きさによって加熱時間を調整。皮むき、スライス、干し上げ、袋詰めを行います。作業は一つ一つ手作業です。多くの工程を経て、黄金色でしっとりやわらか半生タイプの干し芋が出来上がります。

干し芋は栄養価が高いだけでなく、添加物が入っていない安全・安心な食品としてどの年代の方にもおすすめです。「ファーマーズ御殿場」や県内スーパー、12月中旬頃からは通販サイト「JATAタウン」でもご購入できます。



ココで買えます! ファーマーズ御殿場

所在地 御殿場市ぐみ沢5
電話 0550-81-1831
営業時間 9:00~18:00
定休日 水曜日・年末年始