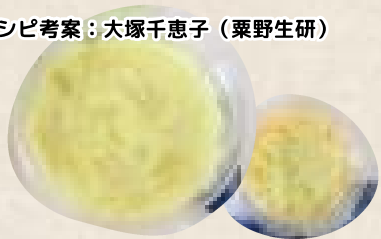


レシピ考案：大塚千恵子（栗野生研）



さつまいも 餡

材料

さつまいも(皮なし)	500g
砂糖	30~50g
牛乳	200ml
無塩バター	20g
塩	2つまみ

作り方

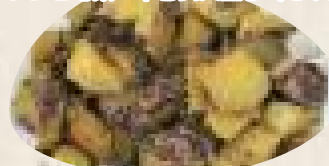
1. さつまいもは1cmの輪切りにし、10分くらい水にさらす。
2. さつまいもが柔らかくなるまでゆで、水を切る。
3. さつまいもをつぶし、Aを加えてよく混ぜる。※砂糖は少なめに加える
4. 3.を弱火にかけ、ヘラで混ぜながらよく練る。※残りの砂糖で甘みを調整
5. 火からおろし、バットなどにあけてさましたら完成。

塩キャラメルさつまいも

レシピ考案：早乙女八重子（さやか会）

材料

さつまいも(皮付き)	200g	牛乳	大さじ1
バター	20g	A 砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/3



作り方

1. さつまいもは皮付きのまま乱切りにして、水にさらし、水気を拭く。
2. (水にさらす間に)Aを混ぜておく。
3. 1.を耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
4. フライパンにバターを入れ、3.を入れて中火にかける。
5. さつまいもがこんがり焼けたら、混ぜておいたAを加える。
6. フライパンを弱火にし、水気がなくなるまで煮詰める。
7. クッキングシートにあけてさましたら完成。

レシピ考案：早乙女八重子（さやか会）

もちりさといもパンケーキ

材料 [4枚分]

さといも(皮なし)	500g	ホットケーキ	
たまご	30~50g	ミックス	200g
水	お玉1杯程度	コーン缶	20g
サラダ油	適量	塩こしょう	2つまみ

作り方

1. さといもを5mm幅に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
2. さといもをつぶす。
3. ボウルに卵を溶き、Aと2.を加え、水加減しながらドロツとするまで混ぜる。
4. フライパンに油をひき、ホットケーキのように焼いたら完成。

★ お好みでジャムやホイップクリームをかけたり、たこ焼き風にしても◎



かみつが いもいもフェア レシピ集



上都賀地域（鹿沼市・日光市）は栃木県内有数の“さといも”の産地。

“さつまいも”を加えて「いもいも」の魅力発信中！

地元農家が教えるとおきのレシピを、ぜひご家庭でお楽しみください。

データ版はこちら



お食事編

さといも入り



肉巻きおにぎり

高野豆腐の



さといも入り肉詰め煮

さといも



シューマイ

さといもガレット



ゆず味噌味



チーズ味

さといもやき



甘味編

さつまいも 餡



塩キャラメル さつまいも



もちり さといも



パンケーキ

上都賀地域のさといも・さつまいも

保存方法

いもいもは、寒さと乾燥が苦手。新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。



発行：上都賀地方農業振興協議会（栃木県上都賀農業振興事務所内）TEL:0289-62-5236
協力：上都賀地区農村生活研究グループ協議会（2024年12月）

レシピ考案：吉原静恵（アスター会）

さといも入り肉巻きおにぎり

材料 [4人分]		さといも(皮なし)	200g	
┌	しょうゆ	大さじ4	ごはん	200g
	A みりん	大さじ2	豚バラ肉	16枚
└	砂糖	大さじ1	塩	適量
			片栗粉	適量
			ごま油	大さじ1
			白ごま	適量

作り方

- 器にAを入れて混ぜ合わせておく。
- 鍋にサイコロ状に切ったさといもと、かぶるくらいの水、塩ひとつまみを入れ、竹串が通るくらいまでゆでる。
- ゆでたさといもは水洗いしてぬめりを取り、水気を切る。
- ボウルにごはんとさといもを入れ、さっくり混ぜる。
- 8等分に分け、俵型のおにぎりを作る。
- 豚バラ肉2枚を少し重ねるように広げ、表面に片栗粉をまぶす。
- 6.に5.の俵型おにぎりを置き、全体に巻き付ける。
- 中火で熱したフライパンにごま油をしき、5.の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色がついて肉に火が通るまで焼く。
- 弱火にし、Aを回し入れ、照りが出て全体になじむまで加熱する。
- お皿に盛り、白ごまを振って完成。

高野豆腐のさといも入り肉詰め煮

レシピ考案：吉原静恵（アスター会）

材料 [4人分]

高野豆腐	5枚				
さといも(皮なし)	100g				
┌	ひき肉	200g	┌	しょうゆ	大さじ3
	ねぎ	50g		みりん、酒	各大さじ1
└	A 片栗粉	大さじ1	└	B 和風顆粒だし	小さじ1
	塩こしょう	各小さじ1		水	2カップ



作り方

- 高野豆腐は水につけて戻し、水気を切って中央に包丁で切り込みを入れる。
- さといもは小さく切り、串が通るくらいにゆでたら、水洗いしてぬめりを取り、水気を切る。
- ボウルに2.のさといもとAを入れて混ぜ、5等分の団子状にし、1.に詰める。
- 直径18cm(3.がぴったり入るくらい)の鍋にBを入れて混ぜ、3.を立てるように並べ、ふたをして中火にかける。
- 高野豆腐に煮汁がしみこみ、汁気がなくなるくらいまで煮込んで完成。

さといもやき

レシピ考案：和久井房子（粟野生研）

材料 [3人分]	
さといも(皮なし)	10個
お好みの野菜	適量
サラダ油	適量

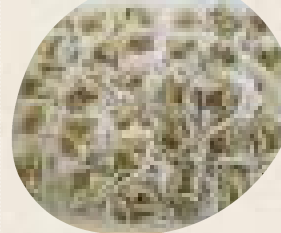


作り方

- さといも5個をすりおろす。
 - さといも5個は生のまま角切りにし、お好みの野菜は細かく切る。
 - 1.と2.を混ぜる。
 - フライパンを熱してサラダ油をしき、3.の生地を焼いたら完成。
- ★ お好みでチーズをのせたり、マヨネーズやソースをかけても◎

レシピ考案：大塚千恵子（粟野生研）

さといもシューマイ



材料 [25~30個分]

さといも(皮付き)	150g	┌	砂糖、しょうゆ、酒、	
豚ひき肉	100g		オイスターソース	各小さじ1
シューマイの皮	1袋	└	塩	1つまみ
片栗粉	大さじ1		黒こしょう	少々

作り方

- さといもは、皮付きのまま洗い、少し固めにゆで、ざるに取る。
- 粗熱がとれたら皮をむき、1cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- 豚ひき肉とAを軽く混ぜ、さといもを加えて混ぜる。
- 3.をシューマイの皮で包み、10分くらいふかして完成。

さといもガレット

レシピ考案：石川昌子（ポップコーンクラブ）

材料

さといも(皮なし)	200g	ゆず味噌	大さじ1~2
片栗粉	大さじ1	または	
塩こしょう	少々	チーズ	60g
サラダ油	大さじ1/2		(好きなだけ)



作り方

- さといもは粗い千切りにし、水洗い後に水気を拭いたら、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- 1.に片栗粉と塩こしょうをかけて混ぜる。
- サラダ油をしいたフライパンに2.を広げ、弱火でこんがり焼く。
- 3.を耐熱皿に移し、ゆず味噌またはチーズを広げたら、オーブンでこんがり焼いて完成。