



さつまいも甘酒



作りやすい分量



8時間10分

材料

さつまいも・・・200g
米麹・・・100g
（さつまいもの分量の半分）
水・・・100cc（麹と同じ分量）
生麹なら100cc
乾燥麹なら130cc

作り方

1) さつまいもは皮ごと洗って
焼きいもにする。
もしくは丸ごと蒸すか、ふんわりラップをして電子レンジで竹串が
すっと通るまで加熱する。

レンジでのおいしい加熱方法。
濡らしたキッチンペーパーでお芋を包み、その上からラップでお芋全
体を覆う。600Wで1分200Wで10分加熱する。

生麹を手ですり合わせる。

2) 1につぶしたお芋をあわせて
3) ヨーグルティアに入れて58度で8時間加熱、
または炊飯器に入れて布巾をのせ保温ボタンを押して8時間置く。

4) ブレンダーにかけて滑らかにする。

賞味期限は
冷蔵庫で10日くらいです。

さつまいも甘酒の水ようかん



作りやすい分量



20分

材料

さつまいも・・・50g

茹でる用の水・・・200CC

さつまいも甘酒・・・300g

粉寒天・・・3g

さつまいものゆで汁（または牛乳や
生クリームで作るとクリーミーなよ
うかんになります）

・・・100CC

作り方



1) さつまいも50gは皮付きのまま
よく洗って7ミリ角に切る。

2) 茹でる用の水と1を鍋にあわせ
中火にかけ、お芋が柔らかくなるまで煮る。

3) 2をゆで汁とお芋にわけろ。
ゆで汁が100ccになるように水や牛乳で調整する。

4) 3とさつまいも甘酒・粉寒天を鍋にあわせて中火にかけ沸騰させる。
弱火で3分なべ底をかきながら煮て、とろりとしてきたらバットなどに入れて
冷やし固める。

5) お好みの大きさに切り分けてどうぞ。

シナモンやナツメグを振ってもおいしいです。
水と合わせるときに、少量のラム酒をたらしても。