



# さつまいも甘酒



作りやすい分量



8時間10分（お芋の下処理時間を除く）

## 材料

さつまいも・・・200g  
米麴・・・100g  
（さつまいもの分量の半分）  
水・・・100cc（麴と同じ分量）  
生麴なら100cc  
乾燥麴なら130cc

## 作り方

1) さつまいもは皮ごと洗って焼きいもにする。  
**オーブンで作るおいしい焼き芋の作り方**  
皮ごと洗ってアルミホイルで包み、160度で90分焼く。

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。

生麴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。ブ湯を足したり、豆乳や牛乳で割ってお召上がりください。

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、3のお芋をあわせて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。

