



五郎島金時の豆乳きな粉パンケーキ

材料 (1~2人分)

・ホットケーキミックス	100g	<調味料>	
・きな粉	20g	・砂糖	大匙1
・卵	1個	・バニラアイス	適宜
・未調整豆乳	70cc	・ハチミツ	適宜
		・チャービル	適宜

作り方

- ① 五郎島金時はよく洗い、皮ごと1cm角にカットし、5分ほど水に晒してから、水気をきって耐熱皿に入れ、砂糖を全体にまぶす 大匙1/2の水を加えてラップし、レンジ (500w) で3分半加熱する
- ② ボウルに卵と豆乳を入れ、よく混ぜてから、ホットケーキミックスときな粉も加えて混ぜ、五郎島金時の半量も加えてよく混ぜる
- ③ フライパンを熱し (テフロンでない場合は油をひく)、生地のおよそ1/3を流し込み、弱火で3分ほど焼き、裏返してさらに2分ほど焼く (この工程で3枚分焼く)
- ④ お皿に盛り、バニラアイス、残しておいた五郎島金時をちらし、はちみつとチャービル (あれば) を添えて完成

出典引用: <https://sakaidafruits.com/kagayasai/category/imo/>

ここがポイント👉

豆乳が苦手な方は牛乳でOK!



五郎島金時とれんこん、豚バラの甘露煮

材料 (2~3人分)

・五郎島金時	300g	<調味料>	
・レンコン	100g	★砂糖	大匙1/2
・豚バラ薄切り肉	150g	★酒	大匙1
・ゴマ油	大匙1	★しょうゆ	大匙1.5
・炒りゴマ	適宜	★みりん	大匙1
		★水	大匙2

作り方

- ① 五郎島金時はよく洗い、皮付きのまま1cm幅に切り、レンコンも同様に洗って切ったら、両方とも5分ほど水に浸けてから、ザルにあけて水気をきる
豚バラは、5~6cm幅に切る
- ② 鍋にごま油を熱し、五郎島金時とレンコンを入れて炒める
全体に油が回ったら、豚バラを広げて乗せ、事前に混ぜ合わせておいた★の調味料を回しかけ、蓋をして弱めの中火で10分ほど煮る
- ③ 10分経ったら蓋を取って強火にし、全体を混ぜながら煮詰めて水分が減り、照りが出たら火を止め、お皿に盛って炒りゴマをかけて完成

出典引用: <https://sakaidafruits.com/kagayasai/category/imo/>

ここがポイント👉

れんこんは皮ごと使おう



五郎島金時のスイートポテト

材料 (15個分)

・五郎島金時	500g
★バター	20g
★全卵	1個
★生クリーム	大匙2
★ハチミツ (お好みで)	適宜
・卵黄 (塗る用)	1個

作り方

- ① 五郎島金時は皮を剥き、適当にざく切りし、2~3分水にさらす
- ② ①をレンジ (900w) で6分ほどチンする
- ③ ボウルに★を入れ、レンジから取り出した②と一緒に潰しながら混ぜる
- ④ ある程度混ぜたら、丸めて厚さ1.5cmくらいに伸ばし、型抜きして表面に卵黄を塗る (形はお好きな形で)
- ⑤ オーブンを220℃に予熱しておき、少し焼き目がつくくらいに8分ほど焼いて完成

ここがポイント👉

五郎島金時の甘さを活かし、お砂糖不使用!

出典引用: <https://cookpad.com/recipe/3125324>



五郎島金時の焼き芋

材料 (2人分)

・五郎島金時	2本
・アルミホイル	適宜

作り方

- ① 五郎島金時は綺麗に洗って、水気を拭き取る
- ② アルミホイルに包んで、180℃のオーブンレンジで約1時間ほど焼く
- ③ 竹串を刺して、スッと通れば完成

ここがポイント👉

待っているだけで、美味しい焼き芋が出来上がる

出典引用: <https://kawani.jp/information/recipe/kantanyakiimo/>