



五郎島金時の芋ご飯

材料 (2合分)

・五郎島金時	300g	★みりん	大匙1
・米	2合	★酒	大匙1
・黒ゴマ	少々		
★塩	小匙1		

作り方

- ① 五郎島金時は、皮つきのまま1cm角にカットし、水にさらしてアクを抜く
- ② お米2合に★の調味料を入れて、2号の目盛りまで水を入れ、水切りした①を入れて、スイッチオン！
- ③ 炊けたらかき混ぜて、器に盛って完成 (お好みでゴマをふる)

ここがポイント👉

かき混ぜる際、お芋が潰れないようにしよう

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/6909542>



五郎島金時の時短ポタージュ

材料 (2人分)

・五郎島金時	1本		
・牛乳	約400cc		
・コンソメ	キューブ1つ+a		
・塩、コショウ	少々		
・バター	約10g		

作り方

- ① 五郎島金時は皮を剥き、水に晒してアク抜きし、2cm角程度に切る
- ② ①を茹でるか、レンチンして、柔らかくする
- ③ ②をマッシュ(潰す)して、牛乳を少し(100cc程度)加える
- ④ ③を裏ごしする
- ⑤ 裏ごししたさつま芋を鍋に入れて、残りの牛乳を入れ、火にかける
- ⑥ 火が通ったら、コンソメ、塩、コショウ、バターを加えて味を整えて、完成

ここがポイント👉

ミキサー要らず
よく炒めた玉ねぎを入れても美味しい

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/5949989>



五郎島金時チップス

材料 (芋1個分)

・五郎島金時	1本		
・揚げ油	適宜		
★はちみつ	お好みで		
★塩	お好みで		
★青のり	お好みで		

作り方

- ① 五郎島金時は、皮ごとスライサーで1mmの薄さにスライスし、水に晒す
- ② クッキングシートに①を並べて、水気を取る
- ③ 180℃に熱した油で、②を揚げる
- ④ 少し色がついて、周りがきつね色になったら完成
- ⑤ お好みで、塩、青のり、はちみつなどトッピングする

ここがポイント👉

揚げ過ぎるとすぐ焦げ茶になるので、注意しよう

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/6919009>



五郎島金時の大学芋

材料 (4人分)

・五郎島金時	4本	★水あめ	60g
・黒ゴマ	大匙1	★砂糖	大匙6
・揚げ油	適宜	★白だし	小匙2
		★水	大匙1~2

作り方

- ① 五郎島金時はよく洗い、乱切りにして水に10分ほど晒し、水気をきる
- ② 常温の油に①を入れ、弱火で15分ほど中が柔らかくなるまで揚げる
- ③ 別の鍋に★を入れて沸騰させ、揚げた②を入れ絡める
- ④ 黒ゴマをふり、くっつかないようにして冷ます

ここがポイント👉

余り大きく切ると火が通り難いので注意しよう

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/1556845>