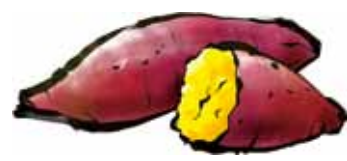


甘太くん

甘太くんは品種「紅はるか」を収穫後、室温13～15度、湿度85～95%で40日以上熟成させたものです。さらに糖度検査をして定められた基準をクリアしたのみを出荷するため、確実に甘い甘藷を食べることができます。気になる甘さは、通常の甘藷の1.5倍にもなります。

◎おいしい甘太くんの選び方

皮がきれいな赤紫色で、全体にハリがあるものがおすすめ。皮の表面に蜜が染み出ているものは糖度が高いといわれています。



甘太くんについて詳しく知りたい方はこちらから！



◎甘太くんの保存方法

乾燥と低温を避けて保存するのがポイント！冷蔵庫ではなく、新聞紙で包んで段ボール箱に入れ冷暗所で保存しましょう！加熱すれば冷凍保存も可能です。



！生産者インタビューもチェック！

スマホのARアプリを起動して、このマークを画面にかざすと動画が見られます。ARアプリの詳細は裏表紙をご覧ください。

甘太くんの巾着



材料(2人前)

- 甘藷 1/2本(約100g)
- バター 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 牛乳 小さじ2
- 蜂蜜 小さじ1
- 黒ごま 少々

作り方

1. 甘藷は、皮をむいてざく切りにする。
2. 切った甘藷を10分程度水につけて、水をきったあとラップをかけて電子レンジで約7分温める。
3. 甘藷を潰し、バター、砂糖、牛乳、蜂蜜を入れて混ぜ合わせる。
4. ③を一口サイズ程度の量ラップにのせ、巾着状に口を絞る。
5. ラップを外し、仕上げに黒ごまをかけて完成。

調理時間 30分

kcal 約150kcal (1人前あたり)

料理動画はコチラ！



甘くてホクホクした甘太くと、バターのコクがたまらない一品。黒ごまをかけると、見た目のアクセントはもちろん、独特の香ばしい風味が甘太くんをより引き立ててくれます。

料理のコツ・ポイント 甘藷は電子レンジで加熱するので、2～3cm程度にカットすると火がしっかり通って潰しやすくなります。

日	月	火	水	木	金	土
1 元日 旧 2022年12月10日	2 振替休日 旧 11日	3 旧 12日	4 旧 13日	5 旧 14日	6 旧 15日	7 旧 16日
8 旧 17日	9 成人の日 旧 18日	10 旧 19日	11 旧 20日	12 旧 21日	13 旧 22日	14 旧 23日
15 旧 24日	16 旧 25日	17 旧 26日	18 旧 27日	19 旧 28日	20 旧 29日	21 旧 30日
22 旧 2023年1月1日	23 旧 2日	24 旧 3日	25 旧 4日	26 旧 5日	27 旧 6日	28 旧 7日
29 旧 8日	30 旧 9日	31 旧 10日				

毎日の天気を記録しよう！
カレンダー内のマークに○や色を塗ることで毎日の天気を記録することができます。

