

きんとん二種

材 料

さつまいも（正味）	500g
くちなしの実	1個
砂糖	180g
みりん	カップ 1/2
塩	小さじ 1/4

ー甘納豆入りー

甘納豆150g

ーフルーツ入りー

りんご、パイン缶、あんず、レーズン、
キウイフルーツなど
お好みで

作り方

- ① さつまいもは厚さ2cmの輪切りにする。内側の輪の部分まで厚めに皮をむく。たっぷりの水にさらし、表面のでんぷんを落とす。水は数回取りかえ、水が透き通るまでさらしておく（約30分）
- ② くちなしの実は鬼皮をとり、軽くつぶしてだし袋に入れる。
- ③ みりんは火にかけ沸騰させて煮きっておく。
- ④ 鍋に水気をきった①、②、たっぷりの水を火にかける。芋が柔らかくなったらくちなしの袋をとりだし、水気をきる。

再び火にかけて、水分をしっかりとばして火から下ろす。

- ⑤ すりこぎなどでつぶす。うらごしをかけるとなお良い。
- ⑥ 砂糖を加え、軽く混ぜたから火にかける。絶えずかき混ぜながら煮つめる。木ベラで鍋底をこするとす〜と線が描けるまで十分に煮つめる。
- ⑦ ③のみりんを加え、更に煮つめる。冷めると固くなるので、様子を見ながら、好みに固さまで煮つめる。塩を加え、さっと混ぜて火を止める。

ー甘納豆入りー

- ① 甘納豆は水洗いし、更に湯に4〜5分ひたす。周りの砂糖を洗い流し、水気をふいておく。
- ② ⑥の段階で塩と一緒に混ぜ加える。
- ③ 数種類混ぜると色合いがよい。

ーフルーツ入りー

- ① りんごは生で、皮つきを好みの大きさ、厚さに切る。パイン、あんずはりんごに合わせて切る。
- ② ドライフルーツは湯もどしして、水気をふき取ってから大きいものは切る。
- ③ 組み合わせはお好みで
- ④ パイン缶を使う場合、缶汁を③の段階で大さじ2加えとくちなしの実がなくても色合いがよい。
- ⑤ ⑥の段階で塩と一緒に混ぜ加える
- ⑥ 好んで生クリームを大さじ1加えとクリーミーな感じに仕上がる。



残った甘納豆と飲み残しのワインで

甘納豆のワイン煮

材 料

甘納豆		200g
白ワイン	カップ	2/3

作り方

- ① 甘納豆はザルに入れ、水の中で振り洗いして、余分な砂糖を落とす。
- ② ①を鍋にいれ、ワインを注ぎ入れる。煮たら火を弱め、汁気がほとんどなくなるまで煮含める。

