



# さつまいもの みぞれ酢

## ワンポイント

千葉県では、秋になるとたくさんのさつまいもが収穫されます。ほっくり甘いさつまいもと、きゅうり・みぞれ酢を合わせることで、さっぱりとおいしくいただける一品です。



カロリー  
**61kcal**

タンパク0.8g  
塩分0.2g



調理時間  
**20分**

## 材料(2人前)

・さつまいも	小½本(60g)
・きゅうり	½本(40g)
・大根	1cm(80g)
・A)酢	小2(10g)
・A)砂糖	小2(6g)
・A)塩	少々(0.4g)

さつまいもは、加熱後にトースターで焼き目をつけると、さらにほっくり甘味のある仕上がりになります。

焦がさないよう注意！

## 作り方

- 1 さつまいもは皮を良く洗い、1cm角に切って10分程度水にさらす。きゅうりは洗ってヘタを切り落とし、1cm角に切る。大根は洗って皮をむき、おろし金ですりおろし、水気を切る。A)を合わせておく。
- 2 さつまいもは水気が残った状態で耐熱皿に並べ、軽くラップをして電子レンジ600Wで約4分加熱(硬さに合わせて時間は調整してください)。
- 3 全ての材料をボールで混ぜ合わせる
- 4 お皿に盛り付けて完成

### ○千葉県産 さつまいもの歴史○

江戸時代、八代将軍吉宗の命で、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、現在の千葉市幕張で行われました数年かけて栽培に成功し、その後全国に広がりました。現在では、成田市、香取市、多古町が主な栽培地となっています。

### ○おいしいさつまいもの選び方○

- ・ずんぐり、ふっくらした太めのもの
- ・やや固く、しまっているもの
- ・両端が痛んでいないもの
- ・表面の紅色がきれいで、ハリとつやがあるもの
- ・傷や黒い斑点のないもの

○さつまいもは形が曲がっていても味には関係ありません。千葉県HPより引用