



KUMAMOTO

八代

YATSUSHIRO

## さつまいもの包み揚げ 川本 悦子



### 材料

米粉	200g
卵	2個
水	適量
さつまいも	300g
ドライトマト	20g
レーズン	30g
りんご	1/2個
砂糖(好みで)	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
シナモン	適宜
粉砂糖	適宜
揚げ油	適宜

### 作り方

- ①米粉に卵と水を加えよくこね、耳たぶ程の固さにする。
- ②さつまいもは茹でて水気を切り潰す。ドライトマトは水に戻し刻んでおく。レーズンも水に戻す。りんごは4つ切りにして砂糖で甘く煮てみじん切りにする。
- ③ ②とピザ用チーズを合わせておく。
- ④ ①をめん棒で伸ばし、四角に切り米粉の皮を作る。
- ⑤ ④で③を包み180℃に熱した揚げ油できつね色に揚げる。
- ⑥油を切り、上からシナモン、粉砂糖を適宜ふる。

料理に  
まつわる話

おふくろの味のおやきをさつまいもを使い  
現代風にアレンジしてみました。

まめ  
知識

トマトの主な旨味成分はグルタミン酸で、乾燥させることで凝縮され旨味が強くなります。