

# おかずからお菓子まで サツマイモレシピ



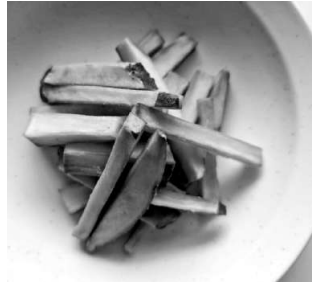
## サツマイモは 寒いのが嫌い

サツマイモは寒さに弱いので、どんな品種も11月中にはすべて掘り出して、適度に温かくて湿度のある貯蔵庫で保管しています。ご家庭では冷蔵庫に入れて、新聞紙にくるんであたたかい場所に置いてください。湿度も大事なので、長期保存せずに食べましょう。

- 作り方**
- ①サツマイモを長さ6〜7センチ、幅1センチの拍子切りにする。水にさらし、ざるにあけ、水気を切っておく。
  - ②天ぷら鍋にサラ

ダ油を熱し、サツマイモを揚げる。

③火が通ったら油をきり、皿に盛って塩をふる。



**材料**

サツマイモ1本、サラダ油(揚げ油)適量、塩適量

## 塩味のスティック

好みがありますが、蒸したり、焼いて熱々を楽しむんだり、冷めたときの味の変化、それぞれの違いを味わってほしいです。

房総食料センター さつまいも部会

玉造光江さんに聞く

旬のサツマイモを使ったレシピを、千葉・香取市のサツマイモの生産者、玉造光江さんに聞きました。三品を紹介します。

## 味の違いを楽しんで

私は「紅あずま」「シルクスイート」「紅はるか」を作って出荷しています。「紅あずま」は栗のようにほっくりしていて、「シルクスイート」はやわらかめでねっとりしています。「紅はるか」はシルクよりも甘くねっとりした感じですが、



## サツマイモサラダ

て、それぞれ塩をふつておく。

- ②サツマイモは厚めに皮をむき1〜2センチの厚さの輪切りにし、水にさらしてから、ひたひたの水からゆでる。
- ③サツマイモが柔らかくなったら、火を止めてお湯を捨て、温かいうちに、よくつぶす。
- ④③の粗熱がとれたら、キュウリ、タマネギ、ニンジンの水気を絞って加え、マヨネーズ、塩・こしょうで味を調える。

**材料**

サツマイモ1〜2個、タマネギ適量、キュウリ1/2本、ニンジン適量、マヨネーズ適量、塩・こしょう各少々

## 作り方

- ①タマネギ、キュウリは薄くスライス、ニンジンも薄くイチョウ切りにし

## かんたんスイートポテト

**材料**

サツマイモ中1本、バター10g、砂糖20g、牛乳20g、塩少々、卵黄1個、お好みでバニラエッセンス

## 作り方

- ①サツマイモは皮を厚めにむき、輪切りにして水にさらす。水気を切ってから、耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②①を熱いまま、よくつぶす。
- ③熱いうちにバター・砂糖・塩を加えて練り、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、なめらかにする。
- ④小判型にまるめ、アルミカップのせて卵黄をぬる。
- ⑤オーブントースターで焼き色がつくまで5分〜10分ほど焼く。



## 母の歴史

大分県 諫元正枝さんのお話 (2)

極寒の地「満州」での生活はお手伝いさんが二人もついている官舎生活で、母にとつて驚きと不安の連続だったようです。実直な父は軍隊の中で靴の盗難にあり、「天皇の軍隊」は立派な人ばかりと思つていたので心を病み病休をとるほど苦しみ、母は励まし役が大変だったそうです。

「満州事変」後もあちらこちらでゲリラ戦があり、父は満鉄守備隊の任務に就いていました。パトロール中、小高い丘の上で隊員は伏せ、自らは指揮をとるため双眼鏡で見渡していたとき銃弾を受け、腹部を貫通し即死状態で病院に運ばれたそうです。



父戦死の10日前に、家族で。正枝さんは母のお腹に(1935年)

遺体と対面した母は、遺体の腹部銃弾穴は「背中では臍物がえぐり取られるほど大きな穴になっていた」と、私たちに語ってくれました。た。長女静江5歳、次女寿子4歳、私、正枝胎児5カ月の時でした。1935年4月、現地で盛大な葬儀が行われ、母は一人の幼児を連れ身重の体で日田・上手町の亡き夫の実家に引き揚げました。母26歳の春でした。家事、育児、農業の仕事と一変した生活環境の中で、母の苦勞が始まりました。

父の死から3カ月後に長女静江が疫痢にかかり急死し、その3カ月後に私、正枝が誕生。私は、父に一度も抱かれることなく、母と祖父の元で育てられました。父の胸 銃弾貫通 吾胎児

## 父の死と帰国

## オンライン企画のご案内

食農連グリーンウェーブ中央集結行動  
持続可能な農業と地域社会を考える学習会  
日時:12月3日(水) 15時30分~17時  
講師:久保 徳二さん (北海道大学客員教授)

●<https://x.gd/nnGIt>  
●参加費無料 Zoom

主催:国民の食糧と健康を守る運動全国連絡会(食健連)

さよなら自民党政治、生活向上、民主主義と平和を実現する政治をめざすシンポジウム  
日時:12月12日(金) 17時~19時30分  
シンポジスト:富田宏治さん、金澤伶さん、中野晃一さん、田村智子さん、前川喜平さん

●<https://x.gd/d9tLY>  
●YouTube 配信

主催:全国革新懇

## 女性のひろば

12月号発売中

## イスラエルのガザ侵攻と国際世論の力

米沢博史

治安維持法100年 女性たちのたたかい

シリーズ戦後80年 ⑨働く女性と均等法 今野久子

あると便利なせいろ かんたん蒸し料理 池上正子

連載小説 プンブン部について 暮らしを楽しむ小さなアイデア あさのあつこ 草木染め 大橋明子

アートな日々 林有維 ワタナベ・コウの針で作ろう グラニースクエア

日本共産党中央委員会出版局 03-3470-9636 定価316円(税込)

〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7

## オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.50

12月12日(金)20時~21時

参加にあたって

・新婦人しんぶん 12月6日号、12月13日号をご用意ください

・全体会で、12・3次世代国会行動のようすを報告します。そのあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ 各支部または都道府県本部へ

