

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★キャラメルポテト★

給食の人気メニュー



旬のさつまいもを揚げて、バターと砂糖で作った甘いタレをからめます。材料もそろえやすいものを使っているので、3時のおやつにいかがでしょうか？

給食では、さつまいもは皮をむき、さいの目切りにしました。泥をしっかりと落とし、皮をつけたまま、棒状に切るとおしゃれになりますよ！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
さつまいも	200	1本	皮をむき、1.5cm角水にさらしておく 揚げ油（新油）
油	適量		
バター	4	小さじ1	
砂糖	16	大さじ2弱	
水	6	小さじ1	

〈作り方〉

- ① さつまいもの水をペーパータオルなどでふきとる。
- ② 鍋に油を入れ、火にかけて十分に温める。（170℃くらい）
- ③ さつまいもに火が通るまで揚げる。
※さつまいもは、電子レンジ等で火を通しておくと、短時間で揚げられます。
- ④ 別の鍋に、バターを入れて加熱し、さらに砂糖、水を入れてタレを作る。
- ⑤ ③のさつまいもを④のタレに入れてからめる。（タレの量は調整しましょう！）

※ 油は水道に流さずに、冷めてから紙等で吸い、可燃ゴミとして捨てましょう。

※ タレに少量の塩を入れると、塩キャラメルポテトになって、違う味が楽しめます♪

さつまいも 豆知識

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれた「いも」です。日本には、1600年頃に中国を経由し、琉球（現在の沖縄県）から、薩摩（現在の鹿児島県）に伝わったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。※諸説あります。

さつまいもを育てるのには、気温20～30℃の温かい気候が適しています。そのため、北関東より南の地域で多く作られています。東西に長い日本は、鹿児島県では初夏、茨城県・千葉県では秋に収穫を行います。このときに収穫したさつまいもを、貯蔵して、翌年の収穫まで、少しずつ出荷していきます。お店で買うときには、産地にも注目できるといいですね！

