



ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

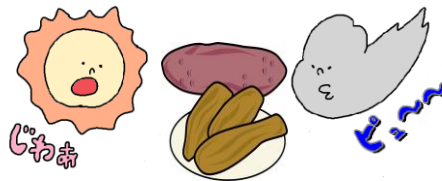
住谷 弘美

女子は大好き☆干しいも☆

新しい年を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言や大寒波による寒さもあり、おうち時間が増えた方も

多いのではないのでしょうか。



空気が乾燥しているこの時期。

北風と太陽、おうち時間を使って美味しい干しいもを作ってみませんか？

さつまいもの収穫は8月から11月頃ですが貯蔵する事によって水分が抜け

甘く美味しいさつまいもになるのが10月から1月なのです。

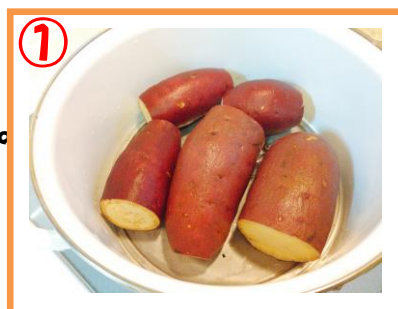
そして美味しくなったさつまいもをいつでも食べられるのが干しいも。

さつまいもに比べて栄養価も増しますので一石二鳥！！

作り方は簡単。

① さつまいもは良く洗って両端を5cm程切り落とし、皮つきのまま竹串が

スッと通るまで蒸します。



② 熱いうちに皮を剥きます。





★ ③ 冷めたら芋の繊維にそって縦に1cm 幅に包丁でカットします。

★ ④ 干し網などに重ならないように並べて3日以上、天日干しします。

★ 途中、裏返してください。

★ ※夜露にあたらないよう夜は室内の涼しい場所に取り込んでください。

★ 雨天も同じく室内に。お好みの固さになるまで天日干ししてください。

完成!!



★ ポイントは天気です！！

★ 天気予報を確認して晴れの続く日を選んでくださいね(^-^)

★ 冷凍保存もできますのでたくさん作っても大丈夫ですよ。

★

★ 今回はミカンも干してみました。



★ 皮ごと5ミリの厚さに切って1週間ほど天日干し。初日はキッチンペーパー

★ の上に並べて干してくださいね!!

