PIERIA

RECIPE BOOK

for YAKIIMO-TOASTER

一般社団法人
さつまいもアンバサダー協会
Sweet Potato Ambassador Association

焼き方・レシピ監修

全 20 レシピ掲載

DOSHISHA

一般社団法人
さつまいもアンバサダー協会
Sweet Potato Ambassador Association

　さつまいもに関する正しい情報の発信、さつまいもの新しい価値創出を目指す企業・組織との共創活動、さつまいもの魅力を伝えるアンバサダー育成を通じて、さつまいも産業の持続的な発展に貢献することを目的として活動しています。

　さつまいもに関する知識、レシピ、イベント情報などを適宜発信していますので、よろしければホームページや各種 SNS をチェック＆フォローお願いします。会員になっていただける方も募集しています。

YouTube

INDEX

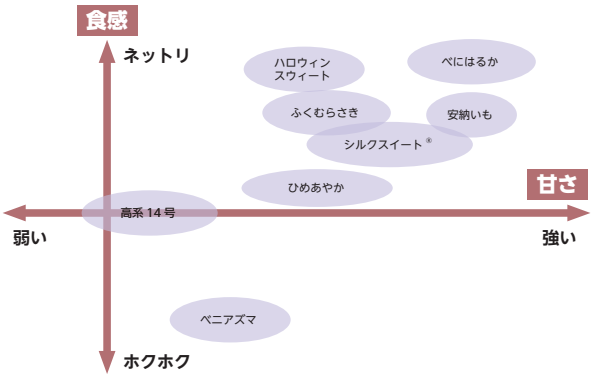
	料理名	掲載ページ
01	焼き芋 ① 基本の焼き芋 ② 甘熟焼き芋	4
02	さつまいもの重ね焼き	5
03	さつまいもピザ	5
04	さつまいも＆りんご焼き	6
05	焼き芋コロッケ	6
06	焼き芋春巻き	7
07	焼き芋シャーベット	7
08	とろとろ焼き芋	8
09	焼き芋シェイク	8
10	焼き芋コーンポタージュ	9
11	トマトチキンカレー	9
12	ミックスベジタブルで簡単ピラフ	10
13	煮込みハンバーグ	10
14	チキングリル	11
15	鮭ときのこのレモンホイル蒸し	11
16	えびとマッシュルームのアヒージョ	12
17	あさりとキャベツの白ワイン蒸し	12
18	豚肉と白菜の重ね蒸し	13
19	スパニッシュオムレツ	13
20	たっぷりベリーのフレンチトースト	14

焼き芋食味マップ

さつまいもの大きな魅力のひとつが、品種によって大きく食感と甘みが違ってくることです。必ずあなた好みの品種が見つかりますので、右記の食味マップを参考にいろいろな品種を試してみてください。

また、産地や時期、貯蔵方法、その年の天候により食味が変わってきます。

食味マップはあくまでも傾向としてご理解いただき、産地や時期による食味の変化もぜひ味わってみてください。



01 焼き芋

甘熟焼き芋ケース
＋専用網
活用

① 基本の焼き芋

材料

・さつまいも　2 本（直径 5cm 前後、長さ 22cm まで）

作り方

(1) さつまいもが長くて**甘熟焼き芋ケース**に入らない場合は、**甘熟焼き芋ケース**に入るように端を切る。
(2) さつまいもは水でよく洗ってから、水分を軽くふき取っておく。
(3) **甘熟焼き芋ケース**の中に専用網を入れ、さつまいもを並べて置き、ふたをして 200 度で 40 分加熱する。
(4) すぐには取り出さず、そのまましばらく余熱で火を通す。

② 甘熟焼き芋

材料

・さつまいも　2 本（直径 5cm 前後、長さ 22cm まで）

作り方

(1) さつまいもが長くて**甘熟焼き芋ケース**に入らない場合は、**甘熟焼き芋ケース**に入るように端を切る。
(2) さつまいもは水でよく洗ってから、水分を軽くふき取っておく。
(3) **甘熟焼き芋ケース**の中に専用網を入れ、さつまいもを並べて置き、ふたをして 140 度で 60 分加熱する。
(4) 続けて 180 度で 30 分加熱する。
(5) すぐには取り出さず、そのまましばらく余熱で火を通す。

調理ポイント

・**甘熟焼き芋ケース**には直径 6cm、長さ 22cm まで入るが、直径 5cm 前後で、重さ 150 ～ 200g 前後のさつまいもがおすすめ。大きさによって加熱時間を調整する（± 10 分程度）。
・ほくほく系（ベニアズマや高系 14 号）の場合は、水 100ml を**甘熟焼き芋ケース**に入れて焼くと、少しふっくらと仕上がる。
・さつまいもの大きさによって、**甘熟焼き芋ケース**のふたが閉まらない場合は、専用網を外しても問題ありません。

※ 料理画像はすべてイメージです。

02 さつまいもの重ね焼き

甘熟焼き芋ケース活用

材料（4 人分）

- さつまいも … 300g (約150g×2 本)
- ベーコン … 55g
- スライスチーズ … 3 枚

作り方

(1) さつまいもを 0.5 ～ 1cm の厚さに輪切りにする。
(2) ベーコン、スライスチーズを 3cm 角にカットする。
(3) **甘熟焼き芋ケース**に交互に重ね入れる。
(4) 200 度で 15 ～ 20 分加熱し、さつまいもに火が通っているようであれば完成。

調理ポイント

- ホクホクした品種（ベニアズマ、高系 14 号など）がおすすめ。

03 さつまいもピザ

甘熟焼き芋ケース活用

材料（2 人分）

- さつまいも … 150g
- ミートソース … 30g
- ピザ用チーズ … 30g

作り方

(1) **甘熟焼き芋ケース**にさつまいもをのせ 20 分程度加熱して、少しかたさが残るぐらいで取り出し、半分に切る。
(2) 半分に切ったさつまいもの上にミートソース、ピザ用チーズをのせ、200 度で 10 分程度加熱する。
(3) チーズの溶け具合が、お好みの状態になったら完成。

調理ポイント

- ホクホクした品種（ベニアズマ、高系 14 号など）がおすすめ。
- チーズはたっぷりのせて、カリカリのチーズの羽根を作ると美味しい。

※ 料理画像はすべてイメージです。

04 さつまいも＆りんご焼き

甘熟焼き芋ケース
活用

材料（4 人分）

- さつまいも … 150g
- りんご … 150g

作り方

(1) さつまいも、りんごを乱切りにし、**甘熟焼き芋ケース**に入れる。
(2) 200 度で 10 ～ 15 分加熱し、さつまいもに火が通っているようであれば完成。

調理ポイント

- お好みでシナモンパウダーやはちみつをかけると良い。
- そのまま食べるのではなく、パンやパンケーキにトッピングするのも良い。

05 焼き芋コロッケ

焼き芋
活用

材料（4 個分）

- 焼き芋 … 150g
- バター … 小さじ 2
- 卵黄 … 1 個
- 生クリーム … 小さじ 1
- 塩 … 少々
- 小麦粉 … 適量
- 溶き卵 … 適量
- パン粉 … 適量

作り方

(1) 焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）は皮をむき、フォークなどでつぶす。
(2) バター、卵黄、生クリーム、塩を入れ、全体がネットリするまで混ぜる。
(3) お好みサイズにまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
(4) フライパンにタネが半分つかるくらいの深さで油をあたため、揚げ焼きにする。
(5) キツネ色になったら完成。

調理ポイント

- ホクホクした品種（ベニアズマ、高系 14 号など）がおすすめ。

※ 料理画像はすべてイメージです。

06 焼き芋春巻き

焼き芋
活用

材料（1 個分）

- 春巻きの皮 … 1 枚
- 焼き芋 … 100g
- シナモンパウダー … 少々
- サラダ油 … 適量

作り方

(1) 焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）は皮をむき、フォークなどでつぶす。
(2) つぶした焼き芋を春巻きの皮の上におき、シナモンパウダーを振りかけてから、包む。
(3) フライパンに 1cm ぐらいの深さでサラダ油を入れ、あたためてから春巻きを入れ、キツネ色になるまで加熱する。
(4) 裏返して加熱し、両面がキツネ色になれば完成。

調理ポイント

- ネットリした品種（べにはるか、シルクスイートなど）がおすすめ。

07 焼き芋シャーベット

焼き芋
活用

材料（1 人分）

- 焼き芋 … 50g
- 水切りヨーグルト … 30g
- アーモンドスライス … 少々
- はちみつ … 少々

作り方

(1) 焼きあがった焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）を冷凍庫で凍らせる。
(2) 凍らせた焼き芋の皮をむき、一口サイズにカットする。
(3) アーモンドスライスをフライパンで軽くローストしたうえで、少し砕いておく。
(4) 焼き芋が半解凍状態になったら、皿に盛りつけ、水切りヨーグルト、アーモンドスライス、お好みに合わせてはちみつをかける。

調理ポイント

- ホクホクした品種は冷やすと硬くなり食感が悪くなるので、ネットリした品種（べにはるか、シルクスイートなど）で作る方が良い。

※ 料理画像はすべてイメージです。

08 とろとろ焼き芋

焼き芋活用

材料（2 人分）

- 焼き芋 … 200g
- サラダ油 … 適量

作り方

(1) 焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）は皮を残して、手で一口サイズにちぎる。
(2) フライパンに焼き芋が半分つかるくらいの深さでサラダ油を入れ、あたためてから焼き芋を入れる。
(3) 焼き芋の表面に軽く揚げ色がつけば完成。

調理ポイント

- ネットリした品種（べにはるか、シルクスイートなど）がおすすめ。
- 包丁ではなく手でちぎる方がホロホロに仕上がる。

09 焼き芋シェイク

焼き芋活用

材料（2 人分）

- 焼き芋 … 150g
- 牛乳 … 250ml
- 氷 … 50g
- バニラエッセンス … 少々

作り方

(1) ミキサーに焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）、牛乳、氷、バニラエッセンスを入れて滑らかになるまで撹拌する。
(2) 器に移して、カットした焼き芋をのせる。

調理ポイント

- 焼き芋はトッピング用に少しだけ残しておく。

※ 料理画像はすべてイメージです。

10 焼き芋コーンポタージュ

焼き芋
活用

材料（2 人分）

- スイートコーン（缶詰）… 200g
- 焼き芋 … 100g
- 牛乳 … 200ml
- 生クリーム … 30ml
- コンソメキューブ … 1 個
- 塩 … 少々

作り方

(1) フードプロセッサーに水気を切ったコーン、焼き芋（→ **01** ① **基本の焼き芋** 4 ページ参照）、牛乳を入れて滑らかになるまで撹拌する。
(2) (1) をざるでこしながら鍋に移し、沸騰直前まで加熱する。
(3) (2) にコンソメキューブを加えて煮溶かす。
(4) (3) に塩と生クリームを加えて沸騰させないように温める。
(5) 食器に入れ、スイートコーン、焼き芋をのせる。

調理ポイント

- 焼き芋とスイートコーンはトッピング用に少しだけ残しておく。

11 トマトチキンカレー

甘熟焼き芋ケース
活用

材料（2 人分）

- 鶏もも肉（一口大）… 300g
- A 生姜、にんにく（すりおろし）… 各小さじ 2
- A 塩、こしょう … 適量
- 玉ねぎ（薄切り）… 1/2 個
- トマト（ざく切り）… 2 ～ 3 個 (400g)
- カレールー（フレーク）… 80g
- オリーブオイル … 大さじ 1
- ごはん、パクチー … 適量

作り方

(1) 鶏もも肉に A を加えて、もみ込み 10 分おく。
(2) **甘熟焼き芋ケース**にオリーブオイルを入れ、(1) の皮目を上にして並べて焼き色がつくまで 240 度で 10 分加熱する。玉ねぎ、トマト、カレールーを入れて混ぜ、蓋をして 240 度で 15 ～ 20 分加熱し、取り出してひと混ぜする。
(3) 器にごはんを盛り、(2) をかける。お好みでパクチーを添える。

調理ポイント

- 甘熟焼き芋ケースの蓋をして煮込むので、鍋がわりになり、トマトの水分だけで作るので旨味たっぷりの無水カレーに仕上がります。

※ 料理画像はすべてイメージです。

12 ミックスベジタブルで簡単ピラフ

甘熟焼き芋ケース活用

材料（2 人分）

- 米 … 1 合
- ベーコン（1cm 幅の短冊切り） … 2 枚分
- ミックスベジタブル … 50g
- マッシュルーム（水煮） … 1 缶
- バター … 10g
- コンソメ（顆粒） … 小さじ 1
- 塩、こしょう … 適量
- 水 … 200ml

作り方

(1) 米を洗って、2 時間ほど浸水させて水気を切る。
(2) **甘熟焼き芋ケース**に (1) と全ての材料を入れて蓋をして、240 度で 15 ～ 20 分程加熱し、トースターの中で 10 分程蒸らす。
(3) ひと混ぜして、器に盛り付ける。

調理ポイント

- 浸水させたお米であれば、トースターで炊飯器なしにお米が炊けます。
- 加熱後、トースターの余熱で蒸らすことでしっとり仕上がります。

13 煮込みハンバーグ

甘熟焼き芋ケース活用

材料（2 人分）

- あいびき肉 … 300g
- 玉ねぎ（みじん切り） … 1/4 個分
- 塩 … 小さじ 1/2
- こしょう … 適量
- 卵 … 1 個
- A パン粉 … 大さじ 3
- A 牛乳 … 大さじ 2
- オリーブオイル … 大さじ 1
- お好みのきのこ（石突きをとり、ほぐす） … 200g
- デミグラスソース … 400g
- ピザチーズ … 30g
- パセリ（刻む） … 適量

作り方

(1) ボウルに、あいびき肉を入れて、塩、こしょうを加えて粘り気が出るまでねる。
(2) 玉ねぎと卵、A を合わせて加えて混ぜ、4 等分にし、空気を抜きながら丸型に成形する。
(3) **甘熟焼き芋ケース**にオリーブオイルを入れて、(2) を並べて焼き色が付くまで 240 度で 10 分焼く。きのことデミグラスソースを加えてひと混ぜし、ピザチーズをかけて蓋をしてさらに 20 分程加熱する。
(4) パセリを散らす。

調理ポイント

- 焼くのが難しいハンバーグも、甘熟焼き芋ケースを使えばひっくり返さなくてもジューシーに中まで火が入ります。食卓にこのまま出すのもおすすめです。

※ 料理画像はすべてイメージです。

14 チキングリル

甘熟焼き芋ケース
活用

材料（2 人分）

- 鶏もも肉 … 2 枚
- 塩 … 小さじ 1/2
- 黒こしょう … 適量
- アスパラ … 4 本
- パプリカ … 1/2 個
- ローズマリー … 2 本
- オリーブオイル … 大さじ 1
- レモン（くし切り） … 2 個

作り方

(1) 鶏もも肉は余分な皮と脂を取りのぞき、厚い部分に切り込みを入れて均等な厚みにひらく。塩、黒こしょうをふり 10 分程おく。パプリカは 4 等分に切る。アスパラも 5cm 長さに切る。
(2) **甘熟焼き芋ケース**にオリーブオイルを入れて、アスパラ、パプリカ、ローズマリー、(1) の皮目を上にして並べ、蓋をせずに 240 度で 15 ～ 20 分ほど加熱する。
(3) 器に盛り、レモンを添える。

調理ポイント

・ひっくり返さなくても焼けるので、皮目はトースターの上火でパリッと中にもしっかり火が通ります。添え野菜も同時に焼きます。

15 鮭ときのこのレモンホイル蒸し

甘熟焼き芋ケース
＋専用網
活用

材料（2 人分）

- 生鮭 … 2 切れ
- 塩 … 小さじ 1/2
- お好みのきのこ（石突きをとり、ほぐす） … 200g
- レモン（半月切りスライス） … 1/2 個分
- バター … 20g
- 黒こしょう … 適量
- オリーブオイル … 小さじ 2
- 小ねぎ（小口切り） … 適量

作り方

(1) 生鮭に塩を全体にふり、5 分程置く。
(2) アルミホイルを**甘熟焼き芋ケース**より一回り小さい器状になるように 4 辺を立ち上げる。その中に、オリーブオイルをひいて、きのこ、(1)、レモン、バター、黒こしょうの順にのせる。
(3) **甘熟焼き芋ケース**に専用網を入れ、水 (50ml)、(2) を入れて蓋をして 200 度で 15 分ほど加熱する。トースターから取り出し小ネギをかける。

調理ポイント

・専用網をしいて蒸し器の役割にもなります。
・お好みでポン酢や醤油をかけても美味しいです。

※ 料理画像はすべてイメージです。

16 えびとマッシュルームのアヒージョ

甘熟焼き芋ケース活用

材料（作りやすい量）

- 片栗粉、塩（水洗い用）… 適量
- えび … 200g
- マッシュルーム … 10 個
- A にんにく（薄切り） … 1 片分
- A 鷹の爪（輪切り） … 適量
- A オリーブオイル … 200ml
- 塩 … 小さじ 1
- イタリアンパセリ（刻む） … 適量
- バケット（スライス） … 適量

作り方

(1) えびの殻と背わたをとりのぞき、片栗粉と塩で揉み込んでから、水で洗う。
(2) えびの水気をキッチンペーパーで拭いてから、塩をふって下味をつける。
(3) **甘熟焼き芋ケース**に、(1) とマッシュルーム、A を入れ蓋をして、160 度で 15 ～ 20 分程、加熱する。
(4) イタリアンパセリをふり、バケットを添える。

調理ポイント

- トースターの温度調節機能で低温での調理ができるので、えびが固くならず、しっとり仕上がります。そのまま食卓に出せるのでパーティなどにも。
- 片栗粉と塩でえびの下処理をします。塩で浮き上がった汚れが片栗粉に付着するので、それを水洗いすることで、汚れを取り除きます。

17 あさりとキャベツの白ワイン蒸し

甘熟焼き芋ケース活用

材料（4 人分）

- あさり（砂抜き済み） … 250g
- キャベツ（ざく切り） … 1/4 個 (250g)
- A にんにく（薄切り） … 1 片
- A アンチョビ（粗みじん切り） … 3 枚
- A 白ワイン … 大さじ 3
- A 鷹の爪（輪切り） … 適量

作り方

(1) **甘熟焼き芋ケース**にあさりとキャベツを入れ、A をかける。
(2) 蓋をしてトースターに入れ、240 度で 15 分ほどあさりの口が開くまで加熱する。

調理ポイント

- あさりとアンチョビの塩気と旨味で調味料が少なく仕上がる、簡単おつまみです。

※ 料理画像はすべてイメージです。

18 豚肉と白菜の重ね蒸し

甘熟焼き芋ケース活用

材料（4 人分）

- 豚バラ肉 … 300g
- 塩、こしょう … 適量
- 白菜 … 1/4 個 (500g)
- A 水 … 300ml
- A めんつゆ … 大さじ 2
- 生姜（千切り） … 1 片
- 小ねぎ（小口切り） … 適量

作り方

(1) 豚ばら肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
(2) 白菜の葉の間を開き (1) をはさんでから、5cm 幅に切る。重ね合わせた層が上になるように**甘熟焼き芋ケース**に並べる。
(3) 水、めんつゆを加え蓋をし、240 度で 20 ～ 25 分程加熱する。
(4) **甘熟焼き芋ケース**から取り出し、生姜、小ネギを散らす。

調理ポイント

- 深さがあるので鍋の代わりにもなります。そのまま食卓に出しても。
- お好みでポン酢をかけても美味しいです。

19 スパニッシュオムレツ

甘熟焼き芋ケース活用

材料（4 人分）

- 卵 … 4 個分
- ハム （1cm 幅の短冊切り） … 8 枚
- 茹でブロッコリー（小房に分ける） … 1/2 個分
- ミニトマト（半分に切る） … 10 個
- ピザチーズ … 50g
- 塩、こしょう … 適量
- オリーブオイル … 大さじ 1

作り方

(1) ボウルに卵を入れ溶きほぐし、全ての材料を加えて混ぜる。(オリーブオイル以外)
(2) **甘熟焼き芋ケース**にオリーブオイルを入れ、(1) を流し入れ、蓋をせずに 240 度で 15 分ほど加熱する。
(3) **甘熟焼き芋ケース**から取り出して、食べやすい大きさに切り分ける。

調理ポイント

- **甘熟焼き芋ケース**がフッ素樹脂加工なので、卵料理も取り出す時もスルっと外せます。

※ 料理画像はすべてイメージです。

20 たっぷりベリーのフレンチトースト

甘熟焼き芋ケース活用

材料（4 人分）

- バケット（2cm 幅） … 8 個
- A 卵 … 2 個
- A 牛乳 … 200ml
- A 砂糖 … 大さじ 3
- ミックスベリー … 100g
- バター … 20g
- 粉糖、はちみつ … 適量

作り方

(1) **甘熟焼き芋ケース**にバターを半量塗る。
(2) ボウルに A の材料を入れて泡立て器でよく混ぜる。バケットを**甘熟焼き芋ケース**に並べ 2 時間程、バケットに卵液が染み込むまで浸しておく。
(3) (2) に残りのバターとミックスベリーを乗せ、240 度で 15 ～ 20 分程火が通るまで加熱する。
(4) トースターから取り出し、粉糖をかけて、はちみつを添える。

調理ポイント

- 仕込みも甘熟焼き芋ケースの中でできるので、仕込んで冷蔵庫に入れておくのもおすすめ。
- ベリーが加熱されることでソースのような味わいになります。

メモ

メモ

株式会社ドウシシャ

www.doshisha.co.jp

※ 商品の仕様は改良のため予告なく変更することがあります。
※ 料理画像はすべてイメージです。
※ Facebook および Facebook ロゴは Facebook,Inc. の商標または登録商標です。
※「Twitter」は、Twitter, Inc. の商標または登録商標です。
※「Instagram」および Instagram のロゴマークは、米国およびその他の国における Instagram, LLC の商標または登録商標です。
※ YouTube および YouTube ロゴは、Google Inc. の商標または登録商標です。

D220823