

第13回

10/1 (TUE)  
レシピ

## 地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

# 豆乳さつまいもプリン 大学芋のせ

さつまいもと豆乳で作った上品な甘さのプリンに、甘い蜜を絡めた大学芋をトッピングしました。ホッと一息つける和風スイーツです。

調理時間  
(目安)  
**60分**

講師：潮香ノ宿 高平屋 高平新之助さん  
生産者：梅田農園 梅田学宏さん



### 材料 (5人前)

#### ●豆乳さつまいもプリン

さつまいも(裏ごし用) ……	100g
[A] たまご(Mサイズ) ……	1個
昆布出汁 ……	100cc
豆乳(無調整) ……	70cc
きび砂糖 ……	25g

#### ●大学芋

さつまいも(サイコロ用) ……	200g
黒ごま ……	適量
[B] 水 ……	50cc
きび砂糖 ……	50g



材料をカボチャに変えても  
美味しいですよ!

### 作り方

- さつまいも(裏ごし用)の皮を剥いて、輪切りで5mm程度に切り、強火で10分程蒸し器で蒸します。竹串がスッと通るくらいの柔らかさになっていれば、火を止め、粗熱をとります。
- ボウルに裏ごし器を重ねて(1)のさつまいもを1度こします。こしたものに[A]を加えて軽く混ぜたあと、ミキサーに移して舌触りがなめらかなるまで混ぜます。  
*Point!* ミキサーをかけた後に、ざるに通してこすと更になめらかになりますよ。
- 人数分(1人分:約60cc)を器に移して蒸し器に入れ、弱火で10分程蒸します。粗熱をとり、冷蔵庫で20~30分冷やします。  
*Point!* 蒸しあがりの目安は、竹串を刺して抜いた時に串に液体がついてこなければOKです! 1人分の量を増やすときは蒸し時間を少し長くして調節してください。

### 大学芋

- さつまいも(サイコロ用)の皮を剥いて、1cm角程度のさいの目切りにします。
- 鍋に油(分量外)を170°Cに熱し、水気を拭き取った(4)を入れて4~5分素揚げします。揚げたら取り出し、油を切っておきます。  
*Point!* 揚げている時の泡が小さくパチパチしてきたら頃合いですが、1つ味見をしてみてください。火が通っていることを確認しましょう。
- 鍋などに[B]を入れ、強火にかけ沸騰したら弱火にして(5)を加えて煮詰めていきます。蜜がトロツとなれば火を止め、粗熱をとり、冷蔵庫で10分程冷やします。  
*Point!* たまに鍋を揺すって、焦げ付かないよう注意しましょう!

- 冷蔵庫で十分に冷えたプリンの上に大学芋を盛り付け、黒ごまをかければ完成です!



## ありのままのサツマイモ

北浦町三川内にある歌糸地区の土壌は、主に砂利を多く含んだ土であるため水はけがよく、北川の源流となる川もあります。水質と土質に恵まれた環境で、3年前に耕作放棄地だった茶畑の跡地を活用し、自然を生かした方法(栽培期間中の農薬・化学肥料不使用)で始めました。現在80アールの畑で栽培をしています。自然の力だけで栽培しているため収穫量は1tと通常より少なめですが、安心・安全!甘くて質の良いサツマイモです。



Sweet potato!



「一度きりの人生!」地元で産業を興したいと奮起し、3年前に脱サラをしてサツマイモ栽培を始めました。獣害対策や収量アップ、作業の改善など試行錯誤中です。これから先、やってみて失敗することもあるかもしれませんが、未来が良い方向に行くように日々研究し、新しい事にもチャレンジして行きたいと思っています!



生産者 梅田農園 [北浦町]  
梅田学宏さん



講師

### 潮香ノ宿 高平屋 高平新之助さん

高校卒業後、大阪へ渡り「京懐石 和光菴」、「田(でん)」、割烹料理「うかむ瀬」で修行を重ね、帰郷。父が経営している「料理処丸金」で共に勤めた。2013年「潮香ノ宿 高平屋」を開業。

「北浦に泊まってゆっくりできないだろうか?」

というお客様の要望もあり、山を切り開き北浦湾を一望できる場所にオープンしました。食事は日向灘で獲れた魚や県内の食材を使い「ここにあるもの」をお届けよう心掛けています。食を通じて、次の世代に自慢できるような故郷にしていきたいと思っています。



タパスはイベント時のみ提供。

※事前にお問い合わせください。



潮香ノ宿 高平屋

宮崎県延岡市北浦町古江字鶴山 2 9 2 7 - 1  
TEL : 0982-45-3191

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら #うちタパ をつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に のべおかタパス「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。  @nobeokatapas 
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

※アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。  
※キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

## 本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度  
開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース  
募集人数/毎回8名程度  
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。  
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想 



主催・問合せ  
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局  
TEL.0982-22-7003

