

揚げない大学芋

(2024年9月24日放送)

■材料: (4人分)

さつまいも2~3本 (500g)、酒大さじ1、

油大さじ2 (サラダオイルなど癖のない油であればなんでも)

A: (ざらめ糖大さじ3、みりん大さじ2、醤油小さじ2、水大さじ3)、

黒ゴマ大さじ1

■作り方

1. さつまいもは洗って乱切りし、5分ほど水にさらして表面のアクをとる。
2. フライパンに多めの油を入れ、中火で焼く。油が回ったら酒を入れてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。ある程度火が通ったら蓋をあけて水分を飛ばすように表面がカリッとするまでしっかり焼き、一度取り出して油を切る。
3. フライパンの油をキッチンペーパーなどでふき取り、Aの調味料を入れる。中火で水分を飛ばすと徐々にとろみがついて泡が大きくなり最後にきめ細かい泡になる。飴状になったら2のさつまいもと黒ゴマをいれて強火にし、水分を飛ばしながら煮絡め、オープンシートの上に取り出し、急冷したら出来上がり。こうするとしっかりツヤが出る。

