

温泉蒸気を利用した「甘太くん」料理のレシピ開発

出口亜祐美 山上忍 指導教員：中嶋加代子

I. 緒言

別府温泉郷は、日本一の湧出量を誇っており、鉄輪地区に源泉が集中している。温泉蒸気は、地中の水がマグマで熱せられ、高温の熱水となって地表に達し気化したものである。これが湯けむりと呼ばれ「蒸気の温度は130～140℃に達している場所もある」と報告されている¹⁾。この温泉蒸気を調理で活用するための器具が地獄釜²⁾～⁴⁾であり、温泉蒸気による蒸し調理を「地獄蒸し」と呼んでいる¹⁾。

「甘太くん」は、紅はるかというねっとり系品種のサツマイモで、全農おおいたを通じて販売される大分県産ブランドである⁵⁾。苗の段階から収穫までウイルスフリーで栽培されており、収穫後は糖度を増加させるために専用貯蔵庫で40日以上保存される⁶⁾。その後、糖度検査が行われ一定基準以上のものだけが出荷される⁵⁾。海外にも輸出され、海外では蒸して食べるのが好まれている⁷⁾。甘太くんは名前に「甘」という文字が入っているように、甘味の強いのが特長である。焼き芋にすると糖度が約40度になり、市販あんこの糖度と同程度であるといわれている⁵⁾。甘太くんと一般のサツマイモとの違いについては、一般のサツマイモは収穫した一部を種芋として苗を育てるため繰り返しの栽培が可能であるが、甘太くんは毎年ウイルスフリーの苗を購入して栽培するため費用がかかると報告されている⁵⁾。

地獄蒸しは、一般に魚介類・肉類・芋類などを蒸すだけで食べることが多い。そこで、私たちは、地獄釜で甘太くん料理を作りレシピ開発を試みた。開発したレシピは、レシピ集⁸⁾として冊子にまとめた。ここでは、レシピ開発を行うために検討した内容について報告する。

II. 方法

1. 器具

1) 地獄釜について

別府市鉄輪地区にある地獄蒸し工房鉄輪⁹⁾の地獄釜を使用した。この地獄釜は、回転式の蒸気バ

ルブで温泉蒸気の量を調節する仕組みである。そのため、食材を釜の中に入れ、蓋をするだけで手軽においしい料理を作ることができる。温泉蒸気は、噴出量が多く塩分などを含み100℃以上の高温である。この蒸気で食材を蒸すと、食材本来の旨味が閉じ込められ、料理がおいしくなる。今回使用した釜のサイズは、内径が36cm、深さが42cmであった。

2) 地獄釜内部の温度測定

下処理した食材を地獄釜に入れる直前に、蒸気バルブを完全に閉めて温泉蒸気を止め、蓋を開けて釜内部の蒸気を逃した。その後、釜の中に温度計を差し込み、蓋から約20cm下の位置で、蓋を完全に閉めた状態の内部温度を測定した。その時の温度は100.5℃であった。その釜に食材を入れ、加熱中も温度測定を続けた。測定の様子を写真1に示す。

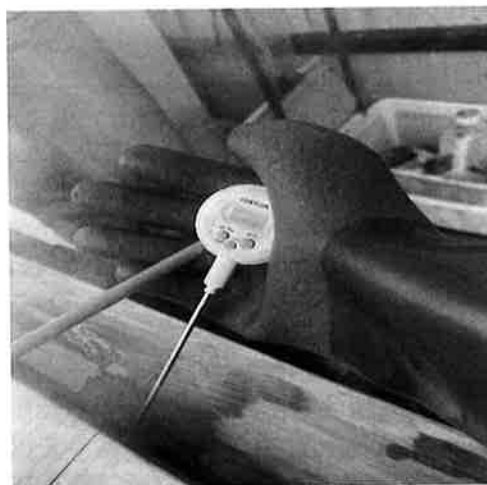


写真1. 地獄釜の内部温度を測定する様子

3) 一般蒸しの甘太くん料理を作るときに用いた主な器具

一般蒸し甘太くんの調理には、蒸籠¹⁰⁾を使用した。蒸籠による加熱は、多量の水蒸気が発生し地獄釜の加熱条件に類似している。蒸籠と地獄釜の大きな違いは、蒸籠は水道水の蒸気で加熱するが、地獄釜は塩化ナトリウムなどのミネラルを含んだ蒸気で加熱することである。

食材を混ぜるために使用した泡立て器は、目的

に応じて手動式と自動式を使い分けた。手動式の泡立て器は、粉類と砂糖を混ぜ合わせる場合などに使用し、自動式は、甘太くん大福などの生クリームをツノが立つまで泡立てる場合・全卵に砂糖を加えて泡立てる場合などに使用した。

4) 地獄蒸しの甘太くん料理を作るときに用いた主な器具

地獄蒸し甘太くんの調理には、地獄蒸し工房鉄輪⁹⁾の地獄釜や、食材を釜に入れるための専用ザルを使用した。地獄釜の内部は非常に高温で危険なため、釜に食材を出し入れする際は、やけど防止の目的で厚手のゴム手袋を装着した。

2. 材料および作り方

1) 材料について

今回、試作した甘太くん料理は、材料に小麦粉などの粉類を使用しているものと使用していないものに大別される。粉類の1つであるホットケーキミックス（森永製菓社製）には、原材料として小麦粉・砂糖・ぶどう糖・植物油脂・小麦でんぷん・粉末油脂・食塩・ベーキングパウダー・乳化剤・香料・カゼインNaが含まれる。具体的な材料および作り方については、大項目VII.資料に記載する。

2) 一般蒸し甘太くん料理の調製

最初に、甘太くん料理のメニューを19種類考案し、蒸籠を用いて試作した。その中で作り方などが地獄蒸しに適さないとと思われるものが8種類あった。これらを一般蒸しのレシピとして仕上げた。

3) 地獄蒸し甘太くん料理の調製

蒸籠（一般蒸し）で試作した19種類の料理のうち、地獄蒸しに適すと思われる11種類については、地獄釜を使うレシピに展開した。

地獄蒸し甘太くんの料理を試作する際には、地獄釜に入れる直前までの調理作業を本学調理室で行った。調理室で途中まで作った料理は、氷を入れたクーラーボックスで地獄蒸し工房鉄輪まで運搬した。その際に、まんじゅうなどの成形した生地は、洗浄した牛乳パックに入れ、形が崩れないように注意して運んだ。

その後、地獄釜を用いて続きの調理作業を行った。地獄釜の使用に際しては、釜内部の温度を測

定し、内部が各レシピの加熱温度に保持されるように留意した。

3. 官能評価

完成した料理は、盛り付け写真を撮影した後、試食を行った。試食の際に、一般蒸しは表1に示した官能評価用紙に「試食感想・レシピ改善内容」を記入した。同様に、地獄蒸しは表2に示した用紙に「試食感想・温泉蒸気で蒸したためおいしくなった点・地獄釜を使ったメリット」を記入した。

表1. 一般蒸し甘太くん料理の官能評価用紙

R4 試食感想・レシピ改善内容の記入用紙

調理日: 2022 年 月 日 ()

調理時間: 時 分 ~ 時 分

試食日: 2022 年 月 日 ()

氏名 ()

No.	レシピ名	試食感想	レシピの改善内容	備考	レシピ作成者
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

【注意事項】 ①試食は、必ず調理した日に行う。
②この用紙は試食時のメモに使用する。その後、メモした内容をUSBに入力する。
③USBの中に ①試食感想 ②写真(地獄釜で蒸す直前の調理状態・蒸して釜から取り出した直後の調理状態) ④本番の地獄釜で調理した通りの作り方に修正したレシピ を保存する。

表2. 地獄蒸し甘太くん料理の官能評価用紙

R4 本番の試食感想記入用紙

調理日: 2022 年 月 日 ()

調理時間: 時 分 ~ 時 分

試食日: 2022 年 月 日 ()

氏名 ()

No.	レシピ名	試食感想	・温泉蒸気で蒸したことにより、おいしくなった点は？ ・地獄釜を使ったメリットは？	備考	レシピ作成者
1					
2					
3					
4					
5					

【注意事項】 ①試食は、必ず調理した日に行う。
②この用紙は試食時のメモに使用する。その後、メモした内容をUSBに入力する。
③USBの中に ①試食感想 ②写真(地獄釜で蒸す直前の調理状態・蒸して釜から取り出した直後の調理状態) ④本番の地獄釜で調理した通りの作り方に修正したレシピ を保存する。

Ⅲ. 結果および考察

1. 一般蒸しの甘太くん料理について

甘太くんを使用した地獄蒸し料理のレシピを開発するためには、基礎資料が必要である。これを得ることを目的として、まず、家庭用の蒸し器(蒸籠)で試作を行った。試作した19種類のうち8種類は、作り方などが地獄蒸しより一般蒸しに適すると思われた。一般蒸しに適する甘太くん料理のレシピ名を表3に示す。

主材料として使用した粉類には、ホットケーキミックスと白玉粉があるが、大部分は粉類を使わず甘太くんをメインに使用した。そのため、甘太くんの良さを最大限に生かすことのできる料理のレシピになったと思われる。

一般蒸しの甘太くん料理は、間食に向くものと食事に向くものに分けることができる。間食に向く料理で膨らみの足りないものがあったので、その原因を検討した結果、材料の分量バランスが適切でないことが分かった。分量を改善し再試作すると、適度の膨らみが得られておいしい料理に仕上がった。

ブリュレは、バーナーで焦がすのが一般的な作り方であるが、私たちはバーナーを使用しない作り方を試みた。その方法は、バーナーの代わりにガスコンロの炎で熱したカレー用スプーンを用いて焦がすやり方である。この作り方は、スプーンの加熱温度を決めるのが非常に難しかったが、工夫を重ねてブリュレに適度の焦げや香りを付与することができた。また、ブリュレのパリッとした食感をだすためには、グラニュー糖の量が重要であると考え、試作を繰り返した。その結果、グラニュー糖の適切な分量を決定することができた。

揚げない甘太くんの大学芋を作る際は、砂糖が適度に糸状の餡を引くように、加熱する温度と時間に注意しながら慎重に加熱した。140℃⁽¹⁾のタイミングを間違えると餡が糸を引かないので、加

熱温度の管理が重要であると分かった。

試食感想として、甘太くんマフィン「フワフワでおいしい」、甘太くんブリュレでは「じょうずにブリュレができた」、揚げない甘太くんの大学芋では「カリッと仕上げるのが難しかった」などの感想があった。

レシピの改善内容では「材料の分量を検討する必要がある」「もう少し粗熱をとった方がよい」などがあげられた。

2. 地獄蒸しの甘太くん料理について

11種類の地獄蒸し甘太くん料理のレシピ名を表4に示す。甘太くんまんじゅうは石垣もちに類似しているが、大きな違いとして、①ベーキングパウダーなどの膨化剤⁽²⁾を使用しない(石垣もちには使用)、②サツマイモの割合が小麦粉の2.5倍と多い(石垣もちには約1.3倍)、などがあげられる。サツマイモは割合が多いため主役となり、小麦粉は「つなぎ」の役割をもつだけなので、素朴で懐かしい味に仕上がったと思われる。また、甘味が自然のすっきりした甘さで、甘太くんの良さを最大限に引き出している料理と感じた。栄養的にも食物繊維が多く、食べやすいので、幼児から高齢者まで幅広い年齢層に適する料理であると考えられる。甘太くんは通常のサツマイモより甘いのが特長であり、甘太くんまんじゅうには芋の量をたくさん使用するので、砂糖は隠し味程度の少ない量でよい。したがって、この料理は、砂糖を控えたい人に最適ではないかと考えられる。

甘太くん芋まんは、甘太くんをつぶして餡に利用したまんじゅうで、皮が薄く餡がずっしりと入っている。そのため、芋の存在を感じることのできるスイーツだと思われる。また、温泉蒸気を使うことにより、塩味が少し付与されたので、甘さが適度で食べやすくなった。

表3. 一般蒸し甘太くん料理の試食感想およびレシピ改善内容

No.	粉の種類	レシピ名	試食感想	改善内容
1	ホットケーキミックス(小麦粉)	甘太くんマフィン	・蒸すことでフワフワする。 ・甘味を減らした方がよい。 ・バターの香りが残っていた。 ・1個の大きさが大きすぎる。	・砂糖を3分の1減らす。 ・バターは分量を減らす(50g→30g)。 ・大きさを小さくする。

2	白玉粉	甘太くん大福	・生クリームが少し多かった。 ・皮が滑らかであっさりした上品な味。	・さつまいもの量を少し増やす。
3	粉なし	甘太くんのスイートポテト	・軟らかすぎた。 ・甘さはちょうどよかった。	・水分を減らす。
4	粉なし	甘太くんブリュレ	・アーモンドとアイスが合う。 ・上手にブリュレになった。 ・さつまいもの軟らかさと餡のパリパリした食感にアーモンドアイスの味が加わり、深みのある味になっている。	・グラニュー糖を多くのせすぎないように気を付ける。
5	粉なし	やみつきシュガーコーティング	・砂糖が溶けてトロトロになった。 ・少し甘すぎる。 ・甘太くんの甘味とクルミの渋みがマッチしておいしい。	・さつまいもの粗熱をとった方がよいと思う。 ・砂糖を入れず、蒸した芋と刻んだクルミを寒天またはゼラチンで固める。
6	粉なし	甘太くんの芋ようかん	・作り直しをして固まった。 ・さつまいもと寒天の量が合っていない。	・さつまいものを減らすか寒天を増やすか改善する。
7	粉なし	揚げない甘太くんの大学芋	・少し水っぽかった。 ・カリッとさせるのが難しい。 ・揚げないので食べやすい。	・家で作るのに適している。 ・もう少し熱を通す。
8	粉なし	甘太くんヨーグルトサラダ	・さっぱりしている。 ・思ったよりも相性がよい。 ・ナッツの食感がよかった。 ・マヨネーズにさつまいもの甘味が加わるので味が重たい。	・ヨーグルトを感じないので、もう少し入れてよい。 ・甘太くんの量を30%減らす。 ・マヨネーズを酢でのばし、軽い味に仕上げる。

表4. 地獄蒸し甘太くん料理の試食感想

No.	粉の種類	レシピ名	試食感想	温泉蒸気で蒸したことにより、おいしくなった点、または地獄釜を使ったメリット
1	薄力粉	甘太くんまんじゅう	・懐かしくて優しい味がする。 ・さつまいもがメインで、ゆるい小麦粉生地を糊として使っているのが美味しい。 ・厚みを薄く仕上げてあるので、火が通りやすい。 ・とても食べやすかった。	・短時間ででき上がる。 ・塩味がうっすら付いている。 ・温泉蒸気の香りが加わり、甘太くんの甘い香りが引き立っている。
2	薄力粉	甘太くんのクイックブレッド	・フワフワにでき上がった。 ・ゴマの風味と甘太くんの風味が調和している。 ・生地の芋とゴマのバランスがちょうどいい。	・塩味がマッチして大変よい。 ・温泉蒸気が加わり、試作より風味がまろやか。 ・後味にバターの風味を感じた。
3	薄力粉+ホットケーキミックス(小麦粉)	甘太くん芋まん	・試作の時より少し塩味が強くなっていた。 ・ふんわり蒸し上がって餡もおいしかった。	・温泉の香りが皮に付与された。 ・皮の膨らみがよくなりキメが細くなった。
4	薄力粉+上新粉+片栗粉	甘太くん外郎	・もう少し甘みがほしい。 ・さつまいもの良さが引き出されている。 ・常温でも冷やして食べても美味しくて芋の存在感を感じた。	・温泉蒸気が生地と芋を調和させていると思う。

5	ホットケーキミックス（小麦粉）	甘太くんの蜂蜜蒸しパン	・オレンジ色が強くなった。 ・香りがよく、生地の手触りも滑らか。	・蒸す温度が高いので、アミノカルボニル反応が起こり、色が濃く美しくなった。
6	米粉	甘太くんの時雨蒸し	・蒸し時間が短く軟らかに仕上がっている。 ・温泉蒸気の風味を感じた。 ・試作の時より生地がゆるく、甘味が増していた。	・少し塩味が付き、アクセントになってよかった。 ・硬さも軟らかさもちょうどよい。
7	白玉粉	甘太くんココナッツ団子	・ココナッツファインを1回加熱したので美味しくなった。 ・皮がモチモチふんわりで、口当たりが滑らか。 ・あんことさつまいものバランスがよい。 ・ココナッツを用いたので上品なスイーツに仕上がった。	・家庭用の蒸し器より温度が高く、蒸気の量も多いので早く蒸しあがった。 ・温泉蒸気の温度が105℃と高かったので、皮の食感が良くなった。
8	片栗粉	甘太くんの蒸しおやき	・ゴマとバター風味がよい。 ・さつまいもとクルミのバランスがよい。 ・ゴマの風味も加わって深みのあるおいしさになっている。	・アミノカルボニル反応が起こり、色が濃くなって美しくなった。
9	粉なし	きな粉甘太くん	・さつまいもときな粉の比率が丁度よい。 ・さつまいもの甘味ときな粉の香ばしさが調和している。	・きな粉の風味が増した。 ・温泉蒸気の塩味が加わり、きな粉の旨味が強まっておいしさに深みが出た。
10	粉なし	甘太くんのきな粉醤油和え	・醤油感がもっとあるとよい。 ・試作時よりもきな粉醤油が減ったため、さつまいもの存在感がある。	・温泉蒸気の塩味によって味の相互作用が起こり、対比効果で醤油の旨味が増強され、おいしさが増した。
11	粉なし	甘太くんおこわ	・もち米の食感がモチモチしていて食べごたえがあった。 ・米の中心までしっかり火が通っていた。 ・軟らかくておいしかった。	・もち米や甘太くんの旨味・甘味に、温泉蒸気の塩味が加わり、味の相互作用（対比効果）でおいしさが増した。 ・温泉蒸気の塩分はあるが、少量のゴマ塩で旨味が増す。 ・地獄釜は、もち米をザルのまま蒸すことができ、手間がかからない便利な調理器具である。

甘太くんココナッツ団子は、皮がモチモチでふんわり感があり、ココナッツをまぶしたことでより上品なスイーツに仕上がった。

甘太くんおこわは、温泉蒸気で蒸すため食塩の使用量を通常より少なめにし、食べるときゴマ塩をふった。このため、味の相互作用（対比効果）¹³⁾でおいしさが増強したと考えられる。

地獄釜を使ったメリットとしては、①蒸す温度が高いため調理時間の短縮になった、②蒸籠で蒸した時に比べ、地獄釜で蒸すと風味や食感がよく

なった、③塩分やミネラル分を含む温泉蒸気により短時間で蒸すため食材本来のうま味が閉じ込められておいしくなった、などがある。

IV. まとめ

- 1) 地獄釜で蒸すと、約100℃の高温になるため調理時間が短縮できることが分かった。
- 2) 一般蒸しの甘太くん料理では、膨らみが足りないとき、材料の分量を変えると膨らみが改善された。ブリュレを作る際のポイントは、炎に

よるスプーンの加熱状態であり、大学芋では餡に糸を引かせる温度の調節が重要であると思われる。

- 3) 地獄蒸しの甘太くん料理では、地獄釜で蒸すことにより食材の風味・うま味が増し、おいしさに深みができることが分かった。これは、温泉蒸気で付与される塩味が感じるか感じないかの少ない塩味であるため、味の相互作用（対比効果）により、甘味やうま味が増強されるものと考えられる。
- 4) 地獄釜で調理すると、温泉蒸気の塩分やミネラル分が付与されて風味や食感が向上することが分かった。また、蒸気は噴出力が強いため、粉類を使用したスイーツはフワフワとした食感に仕上がるものと思われる。

V. 謝 辞

卒業研究を行うにあたり、ご指導くださいました中嶋加代子先生に深く感謝いたします。また、貴重な高品質のサツマイモ「甘太くん」をご提供いただきましたJA おおいた（大分県農業協同組合）様および本研究にご協力いただきました「地獄蒸し工房鉄輪」の皆様にも厚くお礼を申し上げます。

VI. 参考文献

- 1) 平山一政, 温泉蒸しから発展した低温蒸し調理法, 温泉, 846, p. 12 - p. 13 (2012)
- 2) 中嶋加代子, 地獄蒸し釜で炊いた米飯の食味, 日本調理科学会誌, 37, p. 329 - p. 332 (2004)
- 3) 中嶋加代子, 岸本律子, 玄米炊飯における「地獄蒸し釜」の利用, 別府大学短期大学部紀要, 31, p. 133 - p. 139 (2012)
- 4) 中嶋加代子, 岸本律子, 緑色野菜の加熱調理における「地獄蒸し釜」の新しい活用法, 別府大学短期大学部紀要, 32, p. 1 - p. 10 (2013)
- 5) 甘太くんとは?
<https://www.ja-town.com/shop/contents3/farmerinterview3.aspx> (2023年1月6日)
- 6) 大分合同新聞, 甘太くん販売5億円突破, (2022年8月17日)
- 7) 大分合同新聞, 甘太くん好調15周年, (2022年11月2日)

- 8) 出口亜祐美, 山上忍, 中嶋加代子, 甘太くんの地獄蒸し料理レシピ集, p. 1 - p. 19 (2023)
- 9) 地獄蒸し工房 鉄輪 | 極楽地獄別府
<http://www.gokuraku-jigoku-beppu.com/entries/jigokumushikobo-kannawa> (2023年1月6日)
- 10) これからの調理学実習, 新調理研究会編, p. 71, オーム社 (2017)
- 11) NEW 調理と理論第二版, 山崎清子他, p. 176, 同文書院 (2021)
- 12) NEW 調理と理論第二版, 山崎清子他, p. 117 - p. 119, 同文書院 (2021)
- 13) 調理学の基本第五版, 中嶋加代子, 山田志麻編著, p. 11 - p. 12, 同文書院 (2020)

VII. 資料：甘太くんの地獄蒸し料理レシピ集⁸⁾の概要

1) 一般蒸し甘太くん

①甘太くんマフィン

材料 (4個分)

さつまいも	100 g
ホットケーキミックス	100 g
牛乳	30 ml
無塩バター	50 g
砂糖	40 g
溶き卵	70 g
黒いりごま (トッピング)	適量

作り方

- 1) さつまいもは、輪切りにして皮をむき一口大に切り、蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で軟らかくなるまで蒸す。
- 2) ボウルに入れてフォークでつぶし、牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 3) 別のボウルに常温に戻したバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜたら、砂糖を加えて白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- 4) 溶き卵を少しずつ加え、そのつど混ぜて、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- 5) 型に4)の生地を入れ、黒いりごまを上のにのせ、蒸し器に入れて強火で20分蒸す。
- 6) 器に盛って完成！

②甘太くん大福

材料 (4 個分)

白玉粉	100 g
水	70～80 g
片栗粉 (打ち粉)	30 g
さつまいも	100 g
砂糖	20 g
生クリーム	100 g
氷水	適量
クッキングシート (約 20 cm×20 cm)	1 枚

作り方

- 1) さつまいもは一口大に切り、蒸し器に入れ、強火で約 10 分軟らかくなるまで蒸す。
- 2) ボウルに入れ、マッシャーでつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせたら粗熱をとる。
- 3) 別のボウルに生クリームを入れ、ツノが立つまで泡立てたら、2)に加えてゴムベラで混ぜあわせ、4 等分にし、ラップに包み冷蔵庫で 1 時間冷やす。
- 4) ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えこねたら、クッキングシートの上に置き、4 等分する。
- 5) 蒸し器に入れ、強火で約 10 分蒸し、片栗粉を敷いたバットに生地をのせて片栗粉をまぶす。
- 6) 3)の餡を 5)で包み、器に盛って完成！

③甘太くんのスイートポテト

材料 (4 個分)

さつまいも	250 g
牛乳	60 ml
砂糖	15 g
サラダ油	4 g
卵黄	10 g

作り方

- 1) さつまいもは、1 cm厚さのいちよう切りにし、水に 5 分さらす。それを、蒸し器に入れ、強火で軟らかくなるまで蒸す。
- 2) マッシャーでつぶし、牛乳・砂糖・サラダ油を加えて、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- 3) たわら型に成形し、アルミカップに入れたら、卵黄を少量の水でのばし、上に塗る。
- 4) 蒸し器に入れ、強火で約 10 分蒸したら、器に盛って完成！

④甘太くんブリュレ

材料 (4 個分)

さつまいも	400 g
グラニュー糖	10 g
バニラアイス	200 g
アーモンド (トッピング)	8 粒

作り方

- 1) さつまいもは縦半分に切って蒸し器に入れ、強火で約 30 分蒸す。
- 2) さつまいもの切った面にグラニュー糖を振り、直火で約 20 秒熱したスプーンをグラニュー糖に押し付けて焦げ目をつける。
- 3) 表面が硬くなったら、バニラアイスと砕いたアーモンドをのせ、器に盛って完成！

⑤やみつきシュガーコーティング

材料 (4 個分)

さつまいも	200 g
クルミ (ロースト、無塩)	60 g
砂糖	40 g

作り方

- 1) さつまいもは 1 cm角に切り、蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で 5～10 分蒸す。
- 2) ビニール袋に 1)とクルミ・砂糖を入れて混ぜ合わせ、器に盛って完成！

⑥甘太くんの芋ようかん

材料 (牛乳パック型 1 個：4 切れ分)

さつまいも	300 g
グラニュー糖	40 g
粉寒天	6 g
水	100 ml

作り方

- 1) さつまいもは、約 1 cmの輪切りにして蒸し器に入れ、強火で約 10 分蒸す。ボウルに移しグラニュー糖を入れて細かくつぶす。
- 2) 小鍋に粉寒天と水を入れ、中火で約 1 分煮立たせ、寒天が熱いうちに 1)のさつまいもを少しずつ加えながら混ぜる。
- 3) 型に流し入れ、ゴムベラで表面を平らに整えて粗熱をとったら、冷蔵庫で約 30 分冷やし、切り分けて器に盛ったら完成！

⑦揚げない甘太くんの大学芋

材料 (4 人分)

さつまいも	400 g
砂糖	100 g
酢	8 ml
サラダ油	16 g
黒いりごま (トッピング)	5 g

作り方

- 1) さつまいもを長さ 2～3 cmの乱切りにして蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で蒸す。水気をふきとり、熱い状態を保つ。
- 2) 鍋に砂糖・酢・油を入れ、煮溶かし、飴色になる直前、糸を引くようになった時 (140℃) に火を止め、1)を加えて混ぜる。油を薄く塗った皿に盛り、ごまをふって完成！

⑧甘太くんヨーグルトサラダ

材料 (4 人分)

さつまいも	600 g
クルミ (ロースト、無塩)	60 g
プレーンヨーグルト (無糖)	60 g
マヨネーズ	48 g
塩・こしょう	少々
パセリ (トッピング)	適量

作り方

- 1) さつまいもは 1.5 cm厚さのいちよう切りにする。クルミは手で割っておく。
- 2) 蒸し器に、1)のさつまいもを入れ、強火で蒸したら水けを取る。
- 3) ボウルでヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせ、割っておいたクルミと 2)を加えて塩・こしょうで味をととのえ、パセリをふって完成！

②地獄蒸し甘太くん

①甘太くんまんじゅう

材料 (4 個分)

さつまいも	200 g
砂糖	50 g
塩	1 g
水	少々
薄力粉	80 g
クッキングシート (10 cm×10 cm)	4 枚

作り方

- 1) さつまいもは 1.5 cmの角切りにする。
- 2) ボウルに 1)を入れ、砂糖・塩をまぶし、混ぜて約 15 分、味をなじませる。

- 3) 2)に水を加え、薄力粉を入れ、全体を混ぜ合わせる。4 等分にしてクッキングシートにのせ、約 100℃の地獄釜で 20 分蒸す。

- 4) 釜から取り出し、器に盛って完成！

②甘太くんのクイックブレッド

材料 (4 個分)

さつまいも	200 g
プレーンヨーグルト (無糖)	75 g
牛乳	75 ml
無塩バター	20 g
薄力粉	200 g
砂糖	20 g
ベーキングパウダー	5 g
塩	2.5 g
黒いりごま	10 g
クッキングシート (10 cm×10 cm)	4 枚

作り方

- 1) さつまいもは、皮をむき 1 cm角に切る。ボウルでヨーグルト・牛乳・常温に戻したバターを混ぜ合わせる。
- 2) 別のボウルに、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・塩をふるい入れて混ぜる。
- 3) ヨーグルト・牛乳・バターを 2)に加えて混ぜる。
- 4) 水気をきったさつまいもと黒いりごまを 3)に加えてさらに混ぜる。
- 5) 4)の生地を 4 等分にし、クッキングシートにのせ、約 100℃の地獄釜で 30 分ほど蒸し、器に盛って完成！

③甘太くん芋まん

材料 (1 人 2 個で 4 人分)

さつまいも	200 g
薄力粉	100 g
ホットケーキミックス	200 g
ベーキングパウダー	3 g
牛乳	150 ml
無塩バター	24 g
砂糖	20 g
塩	0.5 g
牛乳	60 ml
クッキングシート (5 cm×5 cm)	8 枚

作り方

- 1) 皮をむいたさつまいもを蒸し、ボウルに入

- れてバター・砂糖・塩を加え、つぶす。
- 2) 牛乳を加えて混ぜ、8等分して丸める。
- 3) 別のボウルに薄力粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・牛乳を入れ、こねたら、8等分にして団子状に丸める。
- 4) 手でつぶし 5 mmほどの厚さにのばして 2) の餡を包み、クッキングシートにのせて、約 100℃の地獄釜で 10 分ほど蒸す。
- 5) 釜から取り出し、器に盛って完成！

④甘太くん外郎

材料 (牛乳パック型 1 個：4 切れ分)

さつまいも	300 g
上新粉	50 g
薄力粉	30 g
片栗粉	20 g
砂糖	30 g
水	300 ml

作り方

- 1) さつまいもは輪切りにして地獄釜で蒸し、皮をむき 1 cmの角切りにする。
- 2) ボウルに上新粉・薄力粉・片栗粉・砂糖・水を入れて混ぜたら、1)のさつまいも 150 g と一緒にミキサーに入れて攪拌する。
- 3) 型にクッキングシートを敷き、1)の残りのさつまいもを入れて敷き詰める。2)の生地を流し入れ、約 100℃の地獄釜で 20 分ほど蒸し、釜から取り出す。
- 4) 冷蔵庫で約 30 分冷やし、切り分けて器に盛ったら完成！

⑤甘太くんの蜂蜜蒸しパン

材料 (4 個分)

さつまいも	100 g
ホットケーキミックス	100 g
牛乳	50 ml
卵	50 g
サラダ油	12 g
はちみつ	85 g

作り方

- 1) さつまいもを 1 cm角に切り、地獄釜で軟らかくなるまで蒸す。
- 2) ボウルにホットケーキミックス・牛乳・卵・サラダ油を入れて混ぜ、はちみつとさつまいも半量を加えてさらに混ぜる。

- 3) アルミカップに 2)を入れ、残りのさつまいもを上のにせたら、約 100℃の地獄釜で 15 分蒸し、器に盛って完成！

⑥甘太くんの時雨蒸し

材料 (牛乳パック型 1 個：4 切れ分)

さつまいも	200 g
米粉	15 g
溶き卵	65 g
砂糖	30 g
塩	0.5 g
ミックス甘納豆	25 g

作り方

- 1) さつまいもは輪切りにして、地獄釜で蒸す。皮をむき、ボウルに入れてつぶす。
- 2) 米粉・溶き卵・砂糖・塩を加えて混ぜる。型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れて甘納豆をのせる。
- 3) 約 100℃の地獄釜で 15～20 分蒸し、釜から取り出す。冷蔵庫で約 20 分冷やし、切り分けて器に盛ったら完成！

⑦甘太くんココナッツ団子

材料 (4 個分)

白玉粉	100 g
水	70～80 ml
こしあん	100 g
さつまいも (皮なし)	50 g
さつまいも (皮つき)	10 g
ココナッツファイ	10 g

作り方

- 1) 皮つきのさつまいも (トッピング用) は、5 mm角に切り水にさらす。皮なしのさつまいも (あん用) は、約 5 mm角に切り、地獄釜で軟らかくなるまで蒸す。
- 2) あん用のさつまいもとこしあんを合わせて丸め、4等分にしておく。
- 3) ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてこねる。それを 4等分にして丸め、手の平で薄くのばしてあんを包む。
- 4) 水で少し手を濡らし、3)の皮の表面をなでココナッツファイをまぶし、トッピング用のさつまいもをのせる。
- 5) 約 100℃の地獄釜で 30 分蒸し、器に盛ったら完成！

⑧甘太くんの蒸しおやき

材料 (4 個分)

さつまいも	300 g
無塩バター (溶かす)	15 g
くるみ	15 g
黒砂糖 (粉末)	6 g
黒いりごま	3 g
片栗粉	6 g
塩	1 g
牛乳	30 ml

作り方

- 1) さつまいもは、一部トッピング用に皮をむかずに取りおき、残りは皮をむく。縦に 4等分して 5 mm幅に切り、地獄釜で軟らかくなるまで蒸す。皮つきは 5 mmの角切りにして水にさらす。
- 2) 蒸した 1) に溶かしバター・黒砂糖・ごま・片栗粉・塩・砕いたくるみを入れて混ぜ、牛乳を加え、よく混ぜる。
- 3) 4等分して丸く成形し、皮つきのさつまいもをのせる。
- 4) 約 100℃の地獄釜に入れ、10 分ほど蒸したら器に盛って完成！

⑨きな粉甘太くん

材料 (4 人分)

さつまいも	300 g
きな粉	30 g
砂糖	10 g

作り方

- 1) 一口大に切ったさつまいもを地獄釜で、竹串が通るまで蒸す。
- 2) きな粉と砂糖を混ぜておく。
- 3) ボウルに蒸したさつまいもを入れ、2) で軽く和え、器に盛って完成！

⑩甘太くんのきな粉醤油和え

材料 (4 人分)

さつまいも	300 g
きな粉	15 g
砂糖	5 g
しょうゆ	10 g

作り方

- 1) 皮の付いたさつまいもを乱切りにして 5 分ほど水にさらし、地獄釜で軟らかくなる

まで蒸す。

- 2) ボウルにきな粉・砂糖・醤油を入れて混ぜ合わせ、粗熱をとった 1) を入れて混ぜ合わせ、皿に盛って完成！

⑪甘太くんおこわ

材料 (4 人分)

もち米	300 g
さつまいも (皮つき)	200 g
日本酒	50 ml
塩	5 g
ごま塩 (トッピング)	適量

作り方

- 1) もち米は洗って一晩水に浸ける。
- 2) 日本酒と塩を合わせておく。
- 3) さつまいもは、約 2 cmの角切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- 4) もち米をザルに入れて平らに広げ、中央をくぼませて箸で穴をあけ、さつまいもを上 に散らす。
- 5) 約 100℃の地獄釜で 20 分ほど蒸し、2) をふりかけて、さらに約 10 分蒸す。
- 6) 蒸し上がったたら、底の広い容器に移し急冷する。
- 7) 器に盛り付け、ごま塩をふって完成！