

編集後記



岩崎未夏・河邊咲百合・木下若菜・佐古田七海・白石優真・高木大湧
竹中壮太・西岡那葉・林奈緒美・広川星莉奈・藤村愛佳・本庄亜優
水口蘭菜・三田りょう・八代大輔・山本瑞菜

この度は、『もっと身近に京野菜～学生が考えたオリジナルレシピ～』を手にとりいただきありがとうございます。私たちは京都橘大学木下ゼミです。

京野菜の魅力を知っていただけましたでしょうか。私たちは、実際に京野菜を使用したレシピを作り京野菜の良さや奥深さを知ることができました。皆さまも是非、京野菜を使用して私たちのレシピを作ってみてください。

またこの冊子は京野菜の知名度をあげたいという思いと、若者の野菜不足を解消したいという目的を持って作成いたしました。1人でも多くの若者に京野菜の美味しさと効能を実感していただきたいです。

この『もっと身近に京野菜～学生が考えたオリジナルレシピ～』の作成にあたりご協力いただきました関係者の皆様には、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

企画・編集：京都橘大学現代ビジネス学部都市環境デザイン学科

木下達文ゼミナール 2020年度4回生

発行日：2021年1月19日

もっと身近に

京野菜

～学生が考えたオリジナルレシピ～



Contents

味噌とバジルがカギ！

山科なすの味噌焼き p. 2

重ねておいしい！

茄子とチーズの蒸し焼き p. 4

包めば OK！

万願寺オムレツ p. 6

ごはんと相性抜群！

山科なすの肉巻き p. 8

味付けはシンプル！男子必見男の焼きそば

山科なす・九条ネギ焼きそば p. 10

京野菜で彩りをプラス

京野菜厚焼き玉子 p. 12

コラム 京野菜ってなあ～に？ p. 14

カンタン！温まる！

万願寺唐辛子のコンソメスープ p. 16

身も心もばかばかで栄養満点

京野菜をふんだんに使ったお味噌汁 p. 18

この具を麺にかけるとジャージャー麺！

賀茂茄子・トマト・京野菜炒めのせ p. 20

実は簡単！丸ごとグラタン

賀茂茄子ミートグラタン p. 22

コラム 大学生の食生活実態 p. 24

パン三枚使用でボリューム満点 ちょっとり贅沢な朝ごはんやランチに

万願寺サンドウィッチ p. 26

野菜嫌いでもおいしく食べられる！

京野菜のミートグラタン p. 28

和えるだけ！ズボラパスタ

京水菜と金時人参のパスタ p. 30

シンプルだけど贅沢な一品

聖護院大根の親子煮 p. 32

ちょっとり贅沢したい日や、大人数でのご馳走に！

海の幸と京野菜の贅沢パエリア p. 34

まさか中身は…

浜詰小芋のトリュフ風チョコ p. 36

編集後記 p. 38

味噌とバジルがカギ！

山科なすの味噌焼き



材 料

- 山科なす…1 個
- プチトマト…4 個
- 味噌…適量
- オリーブオイル…大さじ 2
- ニンニクチューブ…少々
- バジルソース…適量

つくりかた

〈下準備〉

ア〉 茄子のヘタを取り除いて、縦に半分切り、味噌を茄子の断面に塗る。

- 1 小さめのフライパンを中火にかけ、大さじ 2 のオリーブオイルを引き、温まってきたらニンニクチューブを入れる。
- 2 プチトマトを入れ、強めの中火で 2 分蒸し焼きにする。
- 3 トマトに焦げ目が付いたらア〉を入れ、断面を 2 分蒸し焼きにする。
- 4 程よい焼き色が付いたら火を止め、皿に盛り付ける。バジルソースを適量かけて完成。



下準備ア〉の茄子の断面 トマトに焦げ目が付いた 2 茄子を入れた状態の 3



▶ 重ねておいしい！

茄子とチーズの蒸し焼き

材 料

- 山科なす or 賀茂茄子…1 本
- 豚肉の薄切り…3 枚
- 塩胡椒…適量
- オリーブオイル…大さじ 1
- トマト…1 個
- チーズ…適量

つくりかた

- 1 茄子とトマトを 1 cm 幅に輪切りにして、

豚肉は半分の大きさに切る。



- 2 中火でフライパンを熱し、オリーブオイルを引く。

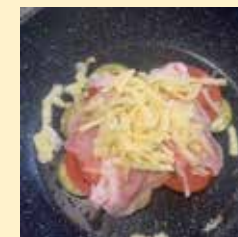
- 3 茄子を両面が透明になるまで焼く。



- 4 茄子の上にトマト、豚肉、チーズの順で重ねる。

- 5 蓋をして弱火にし、チーズが溶けるまで

蒸し焼きにする。



茄子をあらかじめ火を通しておくことで、均等に火が通ります。

山科なすは、甘みがあり油との相性がいいです◎

賀茂茄子は、みずみずしく他の素材のうまみを吸います◎



包めば OK !

万願寺オムレッツ

材 料

- 万願寺唐辛子…1本
- プチトマト…2つ
- ベーコン…2枚
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩胡椒…適量
- 卵…1個
- マヨネーズ…大さじ1/2

つくりかた

〈下準備〉

- ア〉 万願寺唐辛子のヘタを切り、中にある種を取る。
イ〉 ミニトマトを4つ切りにする。
ウ〉 ベーコンと万願寺唐辛子を1〜2cm幅に切る。

1. 卵を割り、塩胡椒、マヨネーズを加え混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、万願寺唐辛子とトマト、ベーコンを炒める。
3. 万願寺唐辛子に少し焦げ目が付いてきたら、フライパンから具材を取り出す。
4. フライパンにオリーブオイルを引き、卵を焼く。
5. 卵が固まってきたら、取り出した具材を卵の半分のにせて包む。
6. 器に盛り付けて完成。



万願寺唐辛子の下処理



具材の炒め具合



具材をのせる場所



ごはんと相性抜群！

山科なすの肉巻き

材 料

- | | |
|----------------|------------------|
| ● 山科なす…1 個 | ● 醤油…大さじ 3 |
| ● 豚バラ肉…150 グラム | ● 砂糖…大さじ 2 |
| ● 塩胡椒…適量 | ● みりん…大さじ 2 |
| ● 酒…大さじ 2 | ● 片栗粉…大さじ 2 分の 1 |

つくりかた

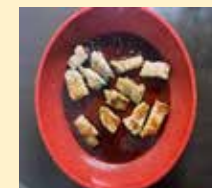
〈下準備〉

ア〉酒、しょうゆ、みりん、砂糖を
混ぜてたれをつくっておく。



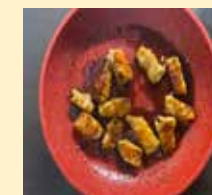
1 茄子を縦に 2 等分し、お好みの太さに切る。

2 切った茄子を豚バラ肉で巻き、お好みで塩胡椒
で下味を付ける。



3 油を引き、肉巻きを入れ、上から
片栗粉をまぶす。

4 巻き目を下にして弱火で焼く。



5 肉に火が通れば、つくっておいたたれを加えて
煮詰める。

6 たれが絡めば皿に盛り付け完成。

山科なすは身が柔らかい上に食べ応えがあります。
茄子そのものの甘みと甘辛のたれの相性がよくておいしかったです。
とても白ご飯が進む一品です。



▶ 味付けはシンプル！男子必見男の焼きそば

山科なす・九条ネギ焼きそば

材 料

- 九条ネギ…2房
- 山科なす…2個
- 中華そば…3玉
- 胡椒…適量
- ソース…適量
- 油…適量
- 青のり…適量

つくりかた

〈下準備〉

ア〉山科なすを短冊切り、九条ネギを斜め切りに切る。



1 油を引いたフライパンで、下準備をした野菜を中火で炒める。



2 野菜がしんなりしてきたら下味で胡椒を適量入れ、縮むまで再度炒める。



3 600w の電子レンジで1分温めた麺をフライパンに入れ、胡椒を振りかけ野菜と炒める。



4 最後にソースを適量入れ、麺と絡ませお皿に盛りつけて完成。



男性でもつくりやすい焼きそばなので、簡単に挑戦できると思います！
トッピングで紅生姜などを入れてみると見栄えが綺麗に映ると思いました！



京野菜で彩りをプラス

京野菜厚焼き玉子

材 料

- | | |
|-------------|---------------|
| ● 卵…3つ | ● 醤油…小さじ1 |
| ● 万願寺唐辛子…1本 | ● みりん…小さじ1 |
| ● 賀茂茄子…1/4本 | ● 塩…適量 |
| ● 金時人参…1/3本 | ● 油…適量 |
| ● 白だし…小さじ1 | ● 水溶き片栗粉…大さじ2 |

つくりかた

〈下準備〉

ア〉万願寺唐辛子、賀茂茄子、金時人参を細くみじん切りする。

1. 熱したフライパンに油を引き人参、茄子、唐辛子の順に入れ、しんなりするまで炒める。
2. 卵をといて、中にみりん、白だし、塩、醤油、水溶き片栗粉を入れる。
3. といた卵の中に炒めた野菜を加える。
4. 野菜を入れたといた卵を、熱したフライパンに3分の1程度入れる。表面が硬くなる前に卵を折りたたむ。
5. 4を卵がなくなるまで繰り返す。形を整える。
6. 焼き上がったら粗熱をとりお皿に盛り付けて完成。



みじん切りをしたア



アを加えた卵



完成

本誌で使われている京野菜を一部紹介！

京水菜

シャキシャキとした食感でクセがなく
サラダや煮物など幅広く使える野菜です！

聖護院大根

荷崩れしにくく甘くて苦みが少ないのが特徴
大型のものは3・4キロにも達することも…

伏見唐辛子

京野菜の中でも歴史が長く
細長い外見から別名「ひもとう」ともいわれます！

九条ネギ

カロチンやビタミンBを豊富に含んでいます
日本の青ねぎの代表格で入手しやすいです！

金時人参

鮮やかな色と細長い見た目が特徴！
京人参と呼ばれ柔らかく甘みが強いです

賀茂茄子

肉厚で甘みがあり、田楽が定番！
愛らしさと風格を併せ持つ「なすの女王」！

簡単に手に入って
実は白ネギより栄養
があります！



秋から冬にかけて
が美味しいよ！

夏場が旬！
唐辛子だけど甘く
て食べやすいよ！



丸っこい見た目が特徴！
中身が詰まっていて
重たいよ！



収穫量が少なく
実は貴重な人参です！

煮物は任せろ！
おでんが定番です！



そもそも京野菜ってなあに？



「京野菜」とは京都で採れる
野菜全般のことを指します！

その中に「京の伝統野菜」と「京のブランド産品」があり

それぞれの定義は以下の通りになっています！

京の伝統野菜

1. 明治以前に導入されたもの
2. 京都府内全域で栽培されたもの
3. たけのこを含む
4. キノコ、シダを除く
5. 栽培または保存されているもの
及び絶滅した品種を含む

京のブランド産品

1. イメージが京都らしい
2. 1. 以外のもので販売拡大を
図る必要がある
3. 次の要件を備えている
 - ・出荷単位として適正な量を確保
 - ・品質・規格を統一
 - ・他産地に対する優位性・独自性
の要素がある



※以下の情報は調べた範囲でのもの。他のお店や直売所などにも置いてある場合があります。





カンタン！温まる！

万願寺唐辛子のコンソメスープ

材 料

- 万願寺唐辛子…2〜3 本
- 人参…1/3 本
- ウインナー…2 本
- コンソメ…小さじ 1
- 水…150ml
- 塩胡椒…適量

つくりかた

1. 万願寺唐辛子は、へたを切り、5 mm幅に斜め切りにする。
あらかじめ中にある種を取っておく。
2. 人参は、5 mm幅にいちょう切りまたは半月切りにする。
3. ウインナーは、5 mm幅に斜め切りにする。
4. 全ての材料を鍋に入れ、蓋をして弱火で約 15 分煮る。
5. 完成。



1. 2. 3



4. 煮る

◎コツ◎

万願寺唐辛子は、へたを切り、最初にタテ半分に切ると、種が取りやすい！



▶ 身も心もぽかぽかで栄養満点

京野菜をふんだんに使ったお味噌汁

材 料

- | | |
|---------------|---------------|
| ● 油揚げ…1/2 枚 | ● 絹ごし豆腐…1/2 丁 |
| ● 聖護院大根…1/6 本 | ● 水…350ml |
| ● 金時人参…1/4 本 | ● 味噌…大さじ 2 |
| ● 九条ネギ…適量 | ● 和風だし…小さじ 1 |

つくりかた

〈下準備〉

ア〉聖護院大根と金時人参をいちょう切りにする。

5 mm程度の厚さにする。

※金時人参は皮が付いたまま切る。

イ〉油揚げは油抜きをし、1 cm幅に切る。

ウ〉豆腐は1.5 cm角に切る。



1. 鍋に水、和風だし、聖護院大根、金時人参を入れ、
中火で加熱する。



2. 聖護院大根が白色から透明になったら、
油揚げと豆腐を入れる。

3. 油揚げと豆腐を入れてすぐに、味噌を溶かし入れ
ひと煮立ちさせる。



4. 器に盛り付け、小口切りにした九条ネギを散らして完成。

京都の秋冬の味覚の代名詞、聖護院大根と金時人参を使ったお味噌汁。

料理のポイントは金時人参の皮をむかずに調理することです。

金時人参は皮ごと食べることができるため、栄養満点。皮をむかないので料理の時短にもつながります。金時人参以外にも、聖護院大根と九条ネギを入れることで、より栄養を取ることができます。金時人参はほかの人参と比べ色が濃く、聖護院大根の白と九条ネギの緑との色合いがばっちりです。



この具を麺にかけるとジャージャー麺！

賀茂茄子・トマト・京野菜炒めのせ

材 料

- 賀茂茄子…1/2 個
- トマト…1 個
- 豚挽き肉…100g
- 金時人参…1/2 本
- 万願寺唐辛子…1 個
- 白ネギ…1/2 本
- 土生姜…1/4 個
- 甜面醬…大さじ 1
- 醤油…小さじ 1
- 酒…小さじ 1
- 創味シャンタン…小さじ 1
- 油…適量
- チーズ…適量

つくりかた

〈下準備〉

ア) 賀茂茄子、トマトを約 1cm の幅で輪切り。

イ) 金時人参、万願寺唐辛子、白ネギ、土生姜をみじん切り。

1. フライパンに豚挽き肉とイ)を全て入れて炒める。
2. 1 に軽く火が通ったら、甜面醬・創味シャンタン・醤油・酒を混ぜながら入れる。
3. フライパンに油を適量引き、輪切りにした茄子を柔らかくなるまで素焼きする。
4. 茄子が柔らかくなったらトマト、炒めた具、お好みでチーズをのせて完成。



みじん切りをしたイ



軽く火の通った 1



焦げ目がついた 3



実は簡単！丸ごとグラタン

賀茂茄子ミートグラタン

材 料

- | | |
|-------------------|------------------|
| ● 賀茂茄子…1 個 | ● トマトケチャップ…大さじ 1 |
| ● 牛豚合挽き肉…50g | ● 塩…適量 |
| ● トマトジュース…1/2 カップ | ● ピザ用チーズ…10g |
| ● ウスターソース…小さじ 2 | ● オリーブオイル…大さじ 1 |

つくりかた

〈下準備〉

- ア) 賀茂茄子のヘタを切り、賀茂茄子の中身をくり抜く。
イ) くり抜いた賀茂茄子はみじん切りにし、くり抜かれた茄子は水につけておく。



1. フライパンでオリーブオイルを熱し、中火で牛豚合挽き肉を炒める。



2. 1 がバラバラになったら、みじん切りの賀茂茄子（下準備したイ）とトマトジュース・トマトケチャップ・ウスターソース・塩を加えて、ある程度の水分がなくなるまで煮込む。

3. 下準備で水につけておいた賀茂茄子の水気を切り、2 を詰め、ピザ用チーズをかけてトースターで焼く。



4. 焼き目が付き、賀茂茄子に火が通ったら、器に盛り付けて完成。

賀茂茄子の丸みを活かした一品です。賀茂茄子をくり抜く際は先に切り込みを入れると失敗しにくくなります。焼く時には、バランス面を考えアルミホイルを丸めて土台にするのがおすすめです。中にはトマトベースで賀茂茄子とトマトの相性は抜群です。オーブン要らず、トースターでこんがりしたチーズは食欲をそそります。ぜひ夕食の一品に選んでいただきたいです。

ひとり暮らし自炊のホンネ

自炊の頻度は??
→週 2~5 回

自炊で大変なことは?
→洗い物
→野菜が腐ること
→1人分の量をつくる事

買い出しに行く頻度は?
→バイト帰り、
学校帰りなど

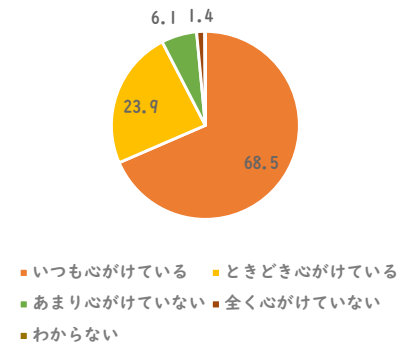
1か月の食費は?
→約3万円

野菜と言えば?
・高い・売っているところが少ない
・調理に手間がかかる
・レシピのレパートリーが少ない

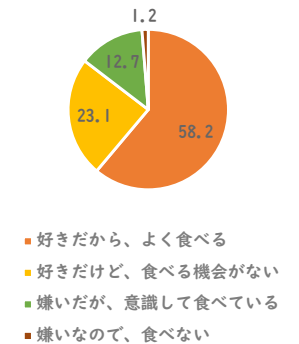
くわしく大学生の食生活の実態を
見てみよう!

野菜への関心度

野菜を食べること



野菜について

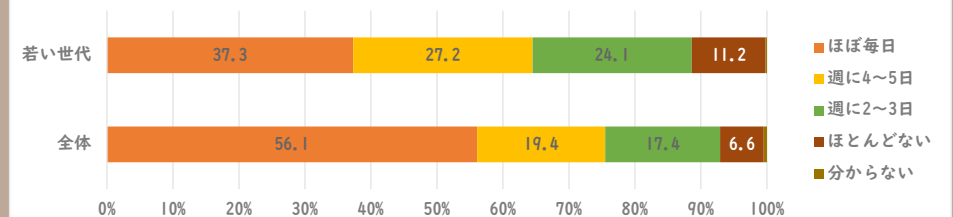


左図：内閣府「食育に関する意識調査(平成24年)」

右図：木下ゼミ独自アンケート調査

これらの学内調査から野菜を食べることを「いつも心がけている」68.5%、野菜について「食べている(「好きだから、よく食べる」と「嫌いだが、意識して食べている」の合計)81.3%と、野菜を摂取することを普段の食生活から意識している人は多い。

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事の摂取頻度



資料：農林水産省『食育に関する意識調査(2019)』より抜粋

しかし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合は、全体56.1%と比較すると非常に低く37.3%となっている。さらに、外食及び持ち帰りの弁当・惣菜を定期的に利用している者の割合は、男女とも20歳代で最も高く、栄養バランスの取れた食事の頻度が低い傾向にある。

◎京野菜を使って、美味しい食事をとって、健康になりましょう◎



パン三枚使用でボリューム満点

ちょっぴり贅沢な朝ご飯やランチに

万願寺サンドウィッチ

材 料

- 食パン…3枚(12枚切り)
- 万願寺唐辛子…3本
- 卵…1個
- ハム…2枚
- 味噌…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ1
- マヨネーズ…適量
- からし…適量

つくりかた

1. ゆで卵をつくっておく。(鍋に卵が浸るまで水を入れ沸騰させる。沸騰してから中火で7分温める。)
2. 万願寺唐辛子を小さく切り、フライパンにごま油を熱し炒める。
3. 万願寺唐辛子がしんなりしてきたら、合わせておいた味噌、砂糖、みりんを加えてさつと炒める。
4. ゆで卵ができれば、氷水で冷やし殻をむいて細かく刻む。
5. 細かくしたゆで卵をからしマヨネーズで和える。
6. 1枚目のパンにハム、ゆで卵をのせ、2枚目のパンで挟む。その上に万願寺唐辛子をのせて3枚目のパンで挟む。
7. 半分にカットして完成。



万願寺唐辛子の炒め具合



具材をのせた断面



カットした断面



野菜嫌いでもおいしく食べられる！

京野菜の ミートグラタン

材 料

- パスタ用ミートソース…1 袋
- マカロニ…70 g
- 玉ネギ…1/8 個
- 丹波しめじ…1/8 束
- 山科なす…1/4 本
- 合挽きミンチ…60 g
- 油…大さじ 1/2
- ピザ用チーズ…適量
- 胡椒…適量

つくりかた

〈下準備〉

- ア) 玉ネギは薄切り、山科なすは半月切り、
丹波しめじは石づきを落として 1/8 にカットする。
イ) マカロニを茹でる準備をする。

1. フライパンに油を引き、合挽きミンチと玉ネギ、山科なすを入れて炒める。
2. 玉ネギが透き通ってきたら丹波しめじを入れる。
3. 全体的に馴染んできたら、パスタ用ミートソースを入れて胡椒で味を調える。(弱火)
*強火だとソースが跳ねるので注意。
ここでマカロニを茹で始める。
4. マカロニが茹で上がったら 3. に加える。
(ソースが煮詰まりそうならパスタの茹で汁を加えて調節する。)
5. 軽く混ぜ合わせたら、火を止めて耐熱容器に盛り付ける。
6. ピザ用チーズを適量かけて 200℃のオーブントースターで 8～10 分焼く。





つくりかた

〈下準備〉

- ア) 金時人参の皮をむき半分（食べる量）に切る。
 イ) 京水菜はよく洗い沸騰したお湯に5秒ほど湯通ししてあく抜きをしておく。



1. 金時人参は細切りにし、京水菜は食べやすい大きさに切る。
切った野菜をボウルに移しておく。
2. ☆の材料を混ぜてドレッシングをつくり、
ボウルに入れた野菜にかけて和えておく。
3. パスタを茹でて、茹で上がったパスタに
シーチキンと和えてお皿に盛りつける。
4. お皿に盛ったパスタにドレッシングと和えた野菜を盛り、
ボウルに残ったドレッシングを上からかける。
5. 完成！



▶ 和えるだけ！ずばらパスタ

京水菜と金時人参のパスタ

材 料

- | | |
|--------------|--------------|
| ● 京水菜…1/2 袋 | ● ドレッシング |
| ● 金時人参…1/2 本 | ☆酢…25ml |
| ● パスタ…100g | ☆醤油…25ml |
| ● シーチキン…1 缶 | ☆砂糖…大さじ 1/2 |
| | ☆胡麻油…大さじ 1/2 |

京水菜のシャキシャキした食感とドレッシングの酸味が合って、簡単にできて食べやすいパスタとなりました！

ドレッシングはレシピ通りにつくると少し酸味が強くなるので、好みに合わせて分量を調整してください！



シンプルだけど贅沢な一品

聖護院大根の親子煮

材 料

- 聖護院大根…1/4 本
- 卵…1 個
- 鶏のもも肉…150 g
- 青ネギ…適量
- サラダ油…小さじ 1
- ☆水…200 g
- ☆醤油…大さじ 1
- ☆みりん…大さじ 1
- ☆料理酒…大さじ 1
- ☆砂糖…小さじ 1
- ☆白だし…小さじ 1

つくりかた

〈下準備〉

ア) ゆで卵をつくる。沸騰後卵を入れ 6 分茹でる。

イ) ☆を混ぜ合わせておく。

ウ) 大根ともも肉を 2 ロサイズの大きさに切る。



1. 鍋に大根が被るくらいの水を入れ、
竹串がスッと刺さるまで茹でる。



2. フライパンに油を引き、中火でもも肉を焼く。
2 分ほど焼いたら裏返し、もう片面も 1 分ほど焼く。

3. もも肉の色が変わったら、大根を加える。
大根に焼き色が付いたら☆とゆで卵を加える。
落し蓋をして 20 分ほど煮る。



4. ゆで卵を切って盛り付け、小口切りにした青ネギ
を散らばせれば完成。

京都の秋冬の味覚の代名詞、聖護院大根を使った煮物。

聖護院大根はしっかり煮ることで、味がよく染みて美味しいです。

鶏のもも肉の代わりに手羽元などを使っても美味しく、ボリュームも増します。

聖護院大根はどんな食材でも合うので、色々な食材と組み合わせて作ってみてください！！

ちょっぴり贅沢したい日や、大人数での御馳走に！

海の幸と京野菜の贅沢パエリア



材 料

- 玉ネギ…1/4
- 聖護院かぶ…1/8
- さつま芋…1本
- ネギ…少々
- パプリカ 2個
- パエリアおさかなセット(イカ、貝、エビ)※あさり未使用
- パエリア専用スープ 2号分
- 茄子…1個
- 京水菜…少々
- タイ米…2号

つくりかた

〈下準備〉

ア) 聖護院かぶ 8 分の 1 を薄くいちょう切りにする。

イ) さつま芋は輪切りで薄く 1 cm 幅に切る。

ウ) パプリカは縦に長く 2~3 cm 幅で切る。

エ) 茄子は輪切りで厚めに 2 cm 幅で切る。

オ) ネギは小口切りにする。

1. 鍋にタイ米、パエリアソースを入れる。

上から聖護院かぶ、パプリカ、玉ネギ、茄子、さつま芋を入れ、魚介類も盛り付ける。

2. 強火で煮込み、沸騰したら中火にして蓋をし、5 分待つ。

3. 弱火にしてさらに 15 分待つ。

4. 火を止めてさらに 10 分待つ。

5. 器に盛り付け、小口切りにしたネギと京水菜を散らして完成。

※材料の写真は 4~5 名分





まさか中身は…

浜詰小芋のトリュフ風チョコ

材 料

- 浜詰小芋…5個
- ミルクチョコレート…2枚
- ココアパウダー…適量
- 粉糖…適量
- 生クリーム…80ml

つくりかた

〈下準備〉

ア〉小芋を水洗いし汚れを落とす。

イ〉蒸し鍋に水を入れ沸騰させる。

1. 鍋に小芋を入れ15分ほど蒸し、竹串を刺し
柔らかくなっていれば熱いうちに皮を剥きマッシュする。
2. ミルクチョコを容器に入れ、大きめのボウルに熱湯をはり
湯が混入しないよう二重構造で溶かしていく。同時に
生クリームを鍋に入れ弱火で沸騰直前まで温める。
3. マッシュした小芋、溶かしたチョコ、生クリームを
ミキサーで攪拌させた後、器に移しラップをし冷蔵庫で
2時間ほど休ませる。
4. 時間が経過したら冷蔵庫から取り出しスプーンなどで好きな
大きさに取り分け、7:3の割合で調合したココアパウダー
と粉糖を生地に塗して完成。



浜詰小芋は普通の小芋に比べ粘り気が強く高級トリュフチョコのような食感で予想以上の出来になりました。

少し時間がかかるので暇なときに作るのがおすすめです。