

# 10月はサツマイモ



## <サツマイモのグラタン> 2人前

サツマイモ	2本
<ソース>	
生クリーム	200cc
牛乳	200cc
無塩バター	10g (器に塗る用)
	20g (仕上げ用)
ナツメグ	少々
塩、黒胡椒	少々
パルメザンチーズ	50g
ニンニク	すりおろして耳かき1杯



下準備：グラタン皿にバターを塗っておく。

オーブンは180℃に温めておく。

(サツマイモ)

1. サツマイモは皮をむき、水にさらさないで3mmの輪切りにする。(スライサーを使ってもよい。)
2. スライスしたサツマイモをグラタン皿にずらしながら敷き詰めていく。

(ソース)

1. ボールに＜ソース＞の材料を全て加えて混ぜる。

※生クリーム、牛乳、にんにく、ナツメグ、塩2つまみ(少しきつめにする)、黒胡椒、  
パルメザンチーズ(仕上げ用を残して)

2. サツマイモを敷き詰めた皿に、流し入れ、残しておいたパルメザンチーズ、ちぎったバターをちらし、  
180℃のオーブンで30～40分焼く。

途中で少し焦げ目がついたら170℃に落とし焼いていく。

※さつまいもに竹串をさしてみてすっと通るようならOK!

\*神保メモ

冷めても美味しいので、お弁当にもぴったり!

残ったら冷蔵庫に入れオーブントースター、レンジで温めて食べてもよい

## ＜サツマイモのミートソース風スパゲッティ＞2人前

スパゲッティ	160g
サツマイモ	1本(270g)
牛ひき肉	60g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
揚げ油	適量
オリーブ油	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
にんにく(すりおろし)	少量



下準備：パスタ用のお湯を沸かしておく

揚げ鍋または深めのフライパンに油を入れ180℃に温めておく。

1. サツマイモは両端をおとし皮付きのまま一口大の乱切りにする。

2. 180℃の油で少しきつね色になるくらいまで5分程素揚げにする。

※大きな泡が小さくなってきたらふっくらと上がった印です。

3. パスタは袋表示どおりにゆでる。お湯には、湯量の1%分の塩を入れておく。

- フライパンにオリーブ油の2/3を入れ中火にかけ、玉ねぎが透き通るまで炒める。  
弱火にして、にんにくを加え、香りがしてきたら牛ひきを入れて、中火でよく炒める。
- 牛ひきの赤い部分がなくなったら、弱火に落とし、ウスターソース、トマトケチチャップをいれ中火にし、揚げたサツマイモを加え、からめる。
- 最後に、パスタを入れ、おたま1杯分（およそ）のゆで汁を加えソースをからませる。  
さらに、残りのオリーブ油を加え、軽く塩、黒胡椒してよく混ぜ完成！

盛り付ける時にパスタの中にも芋を入れたり、周りにも散らしながら盛り付ける。  
イタリアンパセリがあったらみじん切りにして散せば見栄えも GOOD！

[Youtube でも番組をご覧くださいことができます。](#)

