

農業後継者団体
市川市4Hクラブ

×



和洋女子大学

グルテンフリーで
簡単おいしい
外さくっ！中ほくっ！チュロス



ふくむらさきと紅あずまで作る
秋のちょこっとおやつ!!

彩り

さつまチュロス

各30本分の分量

「きいろチュロス」

さつまいも (紅あずま)	300g
砂糖	40g
米粉	60g
生クリーム	70g
卵	1個

「むらさきチュロス」

さつまいも (ふくむらさき)	300g
砂糖	60g
米粉	60g
生クリーム	70g
卵	1個

揚げ油

作り方

〈準備〉 12cm×6cm 程度のクッキングシートをチュロスの本数分用意する。

- ① さつまいもの皮をむき、1cm角程度に切る。鍋に水を入れ、芋を入れてやわらかくなるまで茹でる。水気を切る。
- ② フードプロセッサーに①を入れ、残りの材料をすべて入れ、ペースト状にする。
- ③ 絞り袋に②を入れ、クッキングシート上に絞り出す。
- ④ 160℃の揚げ油にシートごと入れ、約6分間きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 取り出して油を切り、完成。



福来る絶品「ふくむらさき」



2種のさつまいもで作る
濃厚さつまポタージュ



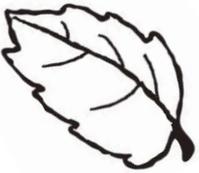
黄金に輝くコクうま
「ハロウィンスイート」



レシピ

材料（4人前）

- 牛乳 150 mL
- さつまいも 1/2本 (200 g)
- 玉ねぎ 1/2個 (100 g)
- バター 8 g
- コンソメ 1キューブ (5 g)
- 水 250 mL
- 塩 1.3 g
- こしょう 少し
- クルトン 適宜



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、薄い輪切りにして水に漬けておく。玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋にバターと玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが色付くまで中火で炒める。
- ③ ②にさつまいもと水、コンソメキューブを加え、さつまいもに火が通るまで煮る。ボウルに移して冷ます。
- ④ ②と③をミキサーにかける。粘り気が強い
ため、ヘラを使って途中で中身を混ぜながらペースト状にする。混ぜりにくい場合は、牛乳を少し入れながらミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移し、中火にかける。牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、塩を加えて調味する。
- ⑥ ポターージュを器に盛りつけ、クルトンをトッピングする。



さつまダブル リッチケーキ





材料・作り方

下準備：オーブンを170度に予熱しておく。バターは溶かしておく。クッキングシートを使って、18cm×20cmの型を作る

18cm×20cmの生地

ケーキ生地

さつまいも(紅あずま)	…300g
ホットケーキミックス	…100g
卵	…1個
バター	…60g
牛乳	…60g
砂糖	…40g

クリーム生地

さつまいも (ハロウィンスイート)	…230g
牛乳	…30g
はちみつ	…15g
砂糖	…5g

ケーキ生地

- ① さつまいもは皮をつけたまま1cm角程度に切る。鍋に水といもを入れ、柔らかくなるまで茹でて、水気を切る。
- ② ボウルに卵、バター、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスをふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ④ ③に①を加え、やさしく混ぜる。
- ⑤ 型に流し込み、170度のオーブンで約20分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら、縦横各々5等分に切り分ける。

クリーム生地

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。
- ② フードプロセッサーに①、牛乳、はちみつ、砂糖を入れて、ペースト状にする。(フードプロセッサーがない場合は、裏ごしする)
- ③ 口金を付けた絞り袋に②を入れ、ケーキの上に絞り、完成!

A small, cute illustration of Cupid with a bow and arrow, positioned above the text cloud.

秋の味覚の宝石箱！
秋の味覚ホクホクさつまいもパイ
～きゅるきゅるりんごを添えて～



[材料]パイシート1枚分

パイシート (11×18 cm)	1枚
溶き卵	1/4個分
打ち粉(強力粉)	適量
さつまいも	100 g
A { 砂糖	13 g
生クリーム	15 mL
無塩バター	5 g
りんご	30 g
B { 砂糖	5 g
水	小さじ1
バター	1.5 g
シナモンパウダー	適量

[下準備]

- ・オーブンを200度に予熱する
- ・2cm幅に切ったアルミ箔で直径3~4cmの円を作り、これをパイの型とする

[作り方]

- ① さつまいもの皮をむき、幅5cmほどの輪切りにして600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分ほど加熱する。
- ② ①をマッシャーで滑らかになるまでつぶし、【A】を加えて混ぜる。
- ③ 鍋に【B】を入れ、薄い茶色になるまで加熱したら、バター、シナモン、1cm角に切ったりんごを加えてからめ、火を止める。
- ④ 強力粉で打ち粉をした台の上に冷凍パイシートを置き、麺棒でひと回り大きくなるように伸ばし、約5cm四方に切る。
- ⑤ ④の1枚をアルミ箔で作った型にのせ、カップ状に成型して②を詰め、その上に③を置く。
- ⑥ クッキングシートを敷いた天板にパイを並べ、溶き卵をパイの表面に塗る。
- ⑦ オーブンで15分ほど焼いたらできあがり。

