



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているさつまいも（紅あずま）を使ったレシピをご紹介します。  
各御家庭で簡単に作れる料理です。  
ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.51 さつまいものプリン

材料（2人分）型（流し缶）15cm×11cm

### 生地

さつまいも 150g  
（1cmの輪切り）

### プリン液

牛乳 200ml  
卵 1個  
卵黄 1個  
グラニュー糖 80g  
シナモンパウダー 少々  
ラム酒 10ml

### カラメル

グラニュー糖 80g  
水 25ml

### その他飾り

（お好みで）  
フルーツ  
ホイップクリーム  
ミントの葉、など



### <作り方>

1. カラメルを作る。鍋に水、グラニュー糖を入れて火にかけ、濃いカラメル色になったら型に流し入れ氷水にあてて固める。
2. プリンを作る。茹でるか蒸して火を通し皮を取ったさつまいもとプリン液をミキサーにかけ、滑らかになったら1の型に流し入れ気泡を除く。バットにペーパーを敷いて熱湯を注ぎ、その中に型を置いて160度に予熱したオーブンで40分焼く。
3. 2の生地が焼きあがったら型ごと氷水にあて十分に冷やす。型とプリンの上に包丁を差し込みぐるりと一周隙間をつくり、皿を型の上のせ逆さにしてプリンを出し切り分けて器に盛る。型に残ったカラメルに湯を少々加えて湯煎で溶かし、冷ましたカラメルソースをかける。お好みでフルーツやホイップクリームを添える。



### ワンポイントアドバイス



型に残ったカラメルに牛乳を注いで湯煎で溶かすと、カラメルミルクとして飲めます。

今回は流し缶を使いましたが、プリンカップやお好みの器などで銘々作っても良いです。その際には、出来上がったカラメルに水を大きじ2加えて煮溶かし、それぞれの器に流して固まったらプリン生地を注いで火を通します。

