

## 日本妈妈烹调的味道

### 话说有食欲的秋天,就属田里的收获物“甘薯” 大学甘薯

#### 材料

- 甘薯 适量 • 色拉油 适量
- [佐料汁] • 砂糖 适量 • 蜂蜜 适量 • 盐 少量
- 酱油 少量
- [浇头] • 黑芝麻 少量。

#### 做法

- ① 把带着皮的甘薯洗干净,然后拭掉水,削皮。切成不规则形状,容易吃的大小。
- ② 把色拉油放入锅里,加热到150度~160度,然后放入甘薯,炸到表面变色,能用竹签穿过去了,就从油里捞起。
- ③ 做[佐料汁]。在另一个锅里放入砂糖・蜂蜜(适量)、盐・酱油(少量),然后加热,烧滚之后把火关闭。
- ④ 在炸好了的甘薯上涂满③的[佐料汁],然后撒上黑芝麻。

#### ★ 注意事项。

- 因为甘薯很硬,所以切的时候不要切伤手。
- 在油炸甘薯的时候,很烫所以不要烫伤。
- 热气腾腾的大学甘薯,里面是暖烘烘的,口感软软的味道很好,但是不要烫伤口。

★ 把甘薯切成细条,炸酥了,就成了“甘薯油炸糖点心”。

★ 秋天是甘薯的收获期,上市价格也便宜。只要蒸一下的“蒸甘薯”或者只要烤一下的“烤甘薯”等,都能简单、美味地品尝到。这是日本女性最爱吃的。

★ 甘薯即便是在贫瘠的土地,也能收获,并且经得起保存,另外还能代替主食。在歉收年里,曾经拯救了许多人的生命。

★ 因甘薯在我们身边就有,且易亲近又易栽培,在幼儿园或小学,作为能体验观察或收获喜悦的教材,常在年级花坛里栽培。

## 日本のおふくろの味

### 食欲の秋と言えば、畑の収穫物 “サツマイモ” 大学イモ

#### 材料

- サツマイモ 適宜 • サラダオイル 適宜
- [タレ] • 砂糖 適宜 • 蜂蜜 適宜 • 塩 少々
- 醤油 少々
- [トッピング] • 黒ごま 少々

#### 作り方

- ① サツマイモは皮をつけたまま洗い、水気をふき取り皮をむく。食べやすい大きさに乱切りする。
- ② 鍋にサラダオイルを入れ150℃~160℃に熱し、サツマイモを入れ、表面が色づくまで揚げ、竹串が通るようになったら油からあげる。
- ③ [タレ]をつくる。別の鍋に、砂糖・蜂蜜(適宜)、塩・醤油(少々)を入れ、火に掛け煮立ったら火を止める。
- ④ 揚げたサツマイモに③の[タレ]をからめ、黒ごまを適当にふりかける。

#### ★ 注意してください。

- サツマイモは硬いので、切るときに手を切らないように。
- サツマイモを揚げるとき、熱いので火傷をしないように。
- 熱々の大学イモは、中がほっくりと食感が柔らかくおいしいですが、口の中を火傷しないように。

★ サツマイモを細く切り、カラッと揚げると、「イモかりんとう」ができます。

★ 秋はサツマイモの収穫期で、市場に安く出回ります。蒸かすだけの「蒸かしイモ」や焼くだけの「焼きイモ」等、簡単においしく食べられます。日本の女性の好物です。

★ やせた土地でも収穫でき、保存も利き、また主食の代わりにもなります。凶作の年にはたくさんの人の命が救われました。

★ 幼稚園や小学校では、身近にあって親しみやすいことや育てやすいこともあって、観察や収穫の喜びを味わえる教材として、学級花壇に栽培することがよくあります。