

Japanese Home Cooking

Sweet Potatoes, a Harvest in the Season of Hearty Appetites Candied Sweet Potatoes (*Daigaku Imo*)

Ingredients

• Several sweet potatoes • Vegetable oil

[Sauce]

• Sugar • Honey • Salt • Soy sauce

[Topping]

• Black sesame seeds

Directions

- ① Wash the sweet potatoes well with their skin on and wipe them dry. Then, peel their skin, and cut them into bite-sized wedges.
- ② Heat vegetable oil in a pan and fry the sweet potatoes at 150°C – 160°C until brown. They are done when a bamboo skewer can go through them smoothly.
- ③ Make the sauce. Mix moderate amounts of sugar and honey, a pinch of salt, and a dash of soy sauce in a separate pan, bring to a boil, then turn off the heat.
- ④ Pour the sauce over the fried sweet potatoes, mix well, and sprinkle black sesame seeds on top.

★ Be careful not to:

- cut your hands with the knife when cutting the sweet potatoes, as they can be very hard;
- burn yourself when frying the potatoes; or
- burn your tongue when eating just-made candied sweet potatoes—they are fluffy inside and delicious, but hot!

★ You can make sweet potato *karinto* by cutting the sweet potatoes in narrow strips and frying them until they are crisp.

★ Autumn is sweet potato harvesting season, and hence, the perfect time to buy them fresh at low prices. Sweet potatoes are delicious cooked in simple ways, such as steaming or baking, and are a favorite among Japanese women.

★ Sweet potatoes can grow in poor soil, they keep well, and they can be served as an alternative staple food to rice. Even in lean years, sweet potato harvests have saved many human lives.

★ Preschools and elementary schools in Japan frequently teach children about growing vegetables and the joy of harvesting, by planting sweet potatoes in their school garden. Sweet potatoes are ideal, because children are familiar with them, and they are a common vegetable that is easy to grow.

にほん おふくろの味 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

ざいりょう 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

つく かた 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。

★ ちゅうい 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、簡単に美味しく食べられます。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方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。