



安納いもと鶏肉の甘酢炒め

材料

- ・安納いも … 小 2 個 (200 g)
- ・鶏もも肉 … 1 枚
- A
 - ・塩 … 少々
 - ・酒 … 大さじ 1
 - ・片栗粉 … 適量
 - ・オリーブ油 … 大さじ 1
- B
 - ・濃口しょうゆ … 大さじ 2
 - ・砂糖 … 大さじ 2
 - ・酢 (さとうきび酢など) … 大さじ 2
 - ・白いりごま … 適量
 - ・ねぎ … 適量

作り方

- ① 安納いもは皮付きのまま食べやすい大きさに切って、水にさらす。鶏肉は一口大に切って A をからめる。B は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、片栗粉をまぶした鶏肉を焼く。全体に火が通ったら取り出す。
- ③ ①の安納いもの水気をきり、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで 5 分加熱する。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、③の安納いもを入れ焼き目をつける。
- ⑤ ②の鶏肉を戻し入れ、B を加えて煮詰め、ごまやねぎをふる。

💡 みりんを入れると照りが出る。

💡 種子島産のさとうきび酢を使用した、安納いもとさとうきびのコラボメニューです。



安納いもとエビのアヒージョ

材料（3人分）

- ・安納紅 … 100 g
- ・紫芋（種子島ゴールドなど） … 100 g
- ・エビ … 6尾
- ・エリンギ … 1/2パック
- ・ブロッコリー … 1/2房
- ・ミニトマト … 3個
- ・にんにく … 2かけ
- ・オリーブ油 … 適量
- ・塩、こしょう … 適量

作り方

- ①安納紅と紫芋は皮ごとよく洗い、一口大に切る。
- ②フライパンに多めのオリーブ油・芋・半切りにしたにんにくを入れ、弱火～中火にかける。
- ③10分ほどグツグツさせたら、下処理したエビと食べやすい大きさに切ったエリンギ・ブロッコリー、ミニトマトを入れ、煮る。
- ④火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。





安納いもサラダ

材料（8人分）

- ・安納いも（蒸してつぶす）… 600 g
- ・きゅうり（輪切り塩もみ）… 1本
- ・玉ねぎ（スライス 水にさらす）… 1/2個
- ・ゆで卵（4つ割）… 3個
- ・ツナ缶 … 1缶
- ・マヨネーズ … 大さじ6
- ・酢（さとうきび酢など）… 大さじ3
- ・塩 … 少々
- ・黒こしょう … 少々

作り方

①材料を全て入れ、味付けをする。



酢と塩で味を整えると、安納いもの甘さがおさえられる。



種子島産のさとうきび酢を使用した、安納いもとさとうきびのコラボメニューです。



安納いもとホタテのガリバタ醤油炒め

材料（4人分）

- ・安納いも … 小2個（200g）
- ・ベビーホタテ … 120g
- ・エリンギ … 1パック
- ・バター … 10g
- ・にんにく … 1/2かけ
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・パセリ or ネギ … 少々

作り方

- ① 安納いもは半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
電子レンジで5分加熱する。
- ② エリンギは食べやすい大きさに、にんにくは小さく切る。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて、バターが溶けてからエリンギとベビーホタテを入れ炒める。
- ④ ③に①の安納いもとオリーブ油を入れ炒め、しょうゆと塩で味付けをする。
- ⑤ お皿に盛りつけてパセリを飾る。



韓国風甘辛安納いも

材料

・安納いも … 小 2 個 (200 g)

・鶏もも肉 … 1 枚

A [・酒 … 小さじ 1
・しょうゆ … 小さじ 1

・片栗粉 … 適量

・油 … 適量

B [・コチュジャン … 大さじ 1
・ケチャップ … 大さじ 1

・砂糖 … 大さじ 1

・しょうゆ … 大さじ 1

・みりん … 大さじ 1

・水 … 大さじ 1

・すりおろしにんにく … 小さじ 1

・白ごま … 適量

作り方

① 安納いもは半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
電子レンジで 5 分加熱する。

② 鶏もも肉は一口大に切り、A で下味をつけておく。

③ ②の鶏肉に片栗粉をまぶして、フライパンに油をひいて焼く。

④ ③に①の安納いもを入れ、炒める。

⑤ B の調味料を混ぜたものを入れ、全体にからんでとろみがついたら
お皿に盛り、白ごまを振る。

安納いものキッシュ

材料（24cm タルト型）

- ・安納いも … 100 g
 - ・ほうれん草 … 1/2束
 - ・玉ねぎ … 1/2個
 - ・エリンギ … 1パック
 - ・ベーコン … 3枚
 - ・とろけるチーズ … 適量
- A
- ・卵 … 2個
 - ・生クリーム … 150cc
 - ・塩 … 小さじ1/4
 - ・こしょう … 少々
 - ・オリーブ油 … 大さじ1
 - ・冷凍パイシート … 1枚

作り方

- ① 安納いもを食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジで約4分加熱する。
ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、エリンギ、ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンにオリーブ油を入れ炒める。
- ③ A を混ぜ合わせる。
- ④ パイシートはラップではさみ、麺棒でタルト型に合わせてのばす。
型に敷き詰め、縁からはみ出た部分は切り落とし、底面にフォークを刺して穴をあける。
- ⑤ ④の型に安納いも、ほうれん草、②をまんべんなく散らす。
③を流し入れて、とろけるチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。





安納いものグラタン

材料（パウンドケーキ型 3本）

- ・安納いも（蒸して角切り）… 500 g
- ・ほうれん草（茹でて2cmに切る）… 1/2束
- ・玉ねぎ（うす切り）… 1/2個
- ・ウィンナー（ななめ切り）… 5本
- A
 - ・小麦粉 … 60 g
 - ・生クリーム … 200ml
 - ・牛乳 … 200ml
 - ・黒こしょう … 少々
 - ・コンソメ顆粒 … 小さじ4
 - ・とろけるチーズ … 適量

作り方

- ①型に具材を並べる。
- ②ボウルにソースの材料 A を全て入れ、ダマにならないように泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ①に②のソースを流し入れて、とろけるチーズをのせる。
- ④200℃に予熱したオーブンで25分焼く。



安納いものスペインオムレツ

材料（パウンドケーキ型 3本）

- ・安納いも（蒸して角切り） … 100 g
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・赤パプリカ … 1/2個
- ・ピーマン … 1個
- A {
 - ・卵 … 8個
 - ・ツナ缶 … 1缶
 - ・塩 … 小さじ1
 - ・黒こしょう … 少々
 - ・オリーブ油 … 大さじ2

作り方

- ①野菜を角切りにして、油をひいた型に入れる。
- ② A の卵液を型に注ぎ、上からオリーブ油を回しかける。
- ③180℃ 5分予熱したオーブンで20分焼く。
焼けたら上から黒こしょうをふる。

💡 安納いもが甘いので、こしょうをきかせるとおいしい。



安納いものチーズ春巻き

材料（10本分）

- ・安納いも … 小2個（200g）
- ・とろけるチーズ … 70g
- ・ハーブソルト … 少々
- ・春巻きの皮 … 10枚
- ・オリーブ油 … 大さじ4

作り方

- ①安納いもは細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②春巻きの皮に、水気をきった安納いもとチーズをのせ、ハーブソルトを少々ふりかけ、棒状に巻く。
- ③火をつけていないフライパンにオリーブ油を大さじ2入れ、②の巻き終わりを下にして並べ、弱火～中火でじっくり焼く。
- ④残りのオリーブ油大さじ2を上からかけ、ひっくり返してもう片面も焼く。



安納いものチーズフォンデュ

材料（2人分）

- ・安納いも … 小1個（100g）
- ・フランスパン … 適量
- ・ウインナー … 5本
- ・ブロッコリー … 1/2房
- ・ミニトマト … 5個
- ・ピザ用チーズ … 200g
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・牛乳 … 200cc
- ・塩 … 適量
- ・にんにく … 1/2かけ

作り方

- ①安納いもは一口大に切り水にさらし、電子レンジで5分加熱する。
フランスパンは一口大に切り、ウインナーは茹でて半分に切る。
ブロッコリーは小房に切って茹で、トマトはへたをとる。
- ②お皿に①を盛り付ける。
- ③鍋の内側ににんにくを擦り付ける。そこにピザ用チーズを入れ、片栗粉をまぶす。牛乳を入れて火にかける。木べらでゆっくり混ぜ、塩で味付けをする。



安納いもの豚汁

材料（4人分）

- ・豚小間肉 … 100 g
- ・うすあげ … 20 g
- ・安納いも … 小2個（200 g）
- ・大根 … 4 cm
- ・にんじん … 1/3本
- ・たまねぎ … 1/2個
- ・こんにゃく … 3 cm
- ・みそ … 大さじ2
- ・顆粒だし … 少々
- ・ねぎ … 少々

A

作り方

- ① A の材料を食べやすい大きさに切り、顆粒だしを入れて水から煮る。
途中で豚小間肉を入れ、さらに煮る。
- ② 火が通ったら、みそを入れ溶かす。
- ③ 小口に切ったねぎを飾って出来上がり。



カラフル安納いものバルサミコ酢ソテー

材料（4人分）

- ・安納紅 … 100 g
- ・紫芋(種子島ゴールドなど) … 100 g
- ・エリンギ … 小1本
- ・バルサミコ酢 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・オリーブ油 … 大さじ1

A

作り方

- ①安納いものを少し大きめの一口大に切り、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ②エリンギはうす切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、①の芋を入れ焼き色をつける。
- ④ ③に混ぜ合わせた A を入れ、酸味をとばす。
- ⑤エリンギを加え、火を通す。



安納いもとベーコンのバルサミコ酢サラダ

材料（4人分）

- ・安納いも … 小1個（100g）
- ・ベーコン … 2枚
- ・エリンギ … 1パック
- ・スライスアーモンド … 20g
- ・レタス … 3枚
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 少々
- A
 - ・バルサミコ酢 … 大さじ1
 - ・砂糖 … 大さじ1
 - ・しょうゆ … 大さじ1

作り方

- ①安納いもはいちよう切りにして水にさらし、電子レンジで3分加熱する。
- ②フライパンでスライスアーモンドをから炒りし、取り出す。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、食べやすい大きさに切ったベーコンとエリンギを炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ A のドレッシングの材料を混ぜ、レタスをちぎっておく。
- ⑤全ての材料を混ぜ合わせて出来上がり。



安納いもと豚肉のバルサミコ酢ソテー

材料

- ・安納いも … 小 2 個 (200 g)
 - ・レンコン … 100 g
 - ・片栗粉 … 適量
 - ・豚小間切れ肉 … 1 パック
- A
- ・しょうゆ … 小さじ 1
 - ・酒 … 小さじ 1
 - ・片栗粉 … 小さじ 1
 - ・オリーブ油 … 小さじ 1
- B
- ・バルサミコ酢 … 大さじ 2
 - ・しょうゆ … 大さじ 2
 - ・砂糖 … 大さじ 2
 - ・パセリ … 適量

作り方

- ① 安納いもは皮付きのまま食べやすい大きさに切って、水にさらす。
水気をきって耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで 5 分加熱する。
- ② 豚肉に A をもみ込み、下味をつける。
B は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ豚肉を炒める。
色が変わったらお皿などに取り出す。
- ④ ①の水気をとり、一口大に切ったレンコンと一緒にポリ袋に入れ、
片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑥ ③の豚肉を戻し入れ、B を加えて煮詰め、パセリをふる。



安納いもとエビのハーブソルト炒め

材料（4人分）

- ・安納いも … 小1個（100g）
- ・エビ … 6尾
- ・エリンギ … 1本
- ・ブロッコリー … 1/2房
- ・にんにく … 少々
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・ハーブソルト … 適量

作り方

- ①安納いもは一口大に切り水にさらし、電子レンジで4分加熱する。
- ②エビは背ワタを取り、ブロッコリーは小房に切って茹で、エリンギはうす切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、エビ・エリンギ・安納いも・ブロッコリーの順に炒め、ハーブソルトで味付けをする。



安納いもとりんごのレモン煮

材料

- ・安納いも … 小2個（200g）
- ・りんご … 1個
- ・レモン汁 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2

作り方

- ①安納いもはいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋に①のいも、いちょう切りにしたりんご、レモン汁、砂糖を入れ、弱火でコトコト煮込む。
- ③水分がとぶまで煮込んだら、できあがり。



春巻きの皮で巻いて、バターで焼いてもおいしい♪



いも揚げもち

材料（約20個）

- ・安納いも（蒸してつぶす） … 600 g
- ・片栗粉 … 大さじ 6
- ・塩 … 少々
- ・とろけるチーズ … 適量
- ・揚げ油 … 適量

作り方

- ① 蒸し芋をつぶし、片栗粉と塩を加えて混ぜる。
- ② とろけるチーズを中に入れ、3・4 cmくらいに丸める。
- ③ 油で揚げる。



安納いものガレット

材料（1枚）

- ・安納いも … 小3個
- A
 - ・薄力粉 … 大さじ2
 - ・塩、こしょう … 2つまみ
- ・油 … 大さじ3

作り方

- ①安納いもを細切りにする。（水にはさらさない）
- ② ①のいもに A を入れて混ぜる。
- ③フライパンに大さじ2の油をひき、②を全体に広げ入れる。
- ④中火で、へら等で全体を時々押さえながら、こんがりと焼き色がつくまで8～10分焼く。
- ⑤ひっくり返し、フライパンの縁から油を大さじ1回し入れる。
こんがりと焼き色がつくまで焼き、塩・こしょうをふる。



安納いもの白玉団子

材料（約20個）

- ・安納いも … 200 g
- ・白玉粉 … 70g
- ・砂糖 … 20 g
- ・水 … 100cc
- ・あんこ … 適量

作り方

- ①安納いもは茹でてつぶす。
- ②白玉粉と砂糖も加えて混ぜる。
水は、芋の水分によって量が変わるので、様子をみながら入れて混ぜる。
- ③丸めて中央をへこませる。
- ④沸騰したお湯に入れ、浮いてきて1～2分経ったら冷水にとる。
- ⑤あんこを盛り付けて出来上がり。

💡 紫芋と2色にしてもきれいです。



安納いものクランチチョコトリュフ

材料（12個）

- ・安納いも（蒸し） … 200 g
- A
 - ・バター … 大さじ 1
 - ・砂糖 … 大さじ 1
 - ・塩 … ひとつまみ
- ・板チョコ … 100 g
- ・フレーク … 10 g

作り方

- ① 蒸し芋の皮をむいてつぶし、A を入れ混ぜる。
- ② スプーンですくい、12個に丸める。
- ③ ラップをして冷蔵庫で 1 時間程度寝かせる。
- ④ 板チョコを粗くきざみ、ボウルに入れて湯せんで溶かす。
- ⑤ フレークを袋に入れてつぶし、④のチョコに入れ混ぜる。
- ⑥ 丸めたお芋を入れ、スプーンやフォークでチョコをつける。
- ⑦ クッキングシートなどの上に置き、かためる。



安納いものチーズ芋餅（みたらし風/バター焼き）

材料（8個分）

- ・安納いも … 300 g
- ・片栗粉 … 大さじ 2
- ・とろけるチーズ … 適量
- ・油 … 大さじ 1
- A
 - ・しょうゆ … 大さじ 1
 - ・砂糖 … 大さじ 1
 - ・みりん … 大さじ 1/2

作り方

- ①安納いもは一口大に切り茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉を入れて混ぜ、8等分に丸める。
- ③中央をへこませ、とろけるチーズを入れ、コイン型に丸める。
- ④フライパンに油をひき、両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤混ぜ合わせた A を入れ、からめる。
白ごまをふってもよい。

【 バ タ ー 焼 き 】

- ④フライパンにバター10 g を入れ、両面焼き色がつくまで焼き、塩をふる。



安納いもパイ

材料（24cm タルト型）

作り方

- A
- ・安納いも（蒸してつぶす） … 600 g
 - ・砂糖 … 30 g
 - ・バター（湯せんで溶かす） … 20 g
 - ・卵黄 … 1 個
 - ・生クリーム … 20 g
 - ・冷凍パイシート … 2 枚
 - ・卵黄 … 1 個
 - ・水 … 小さじ 1

① A の材料を全て混ぜる。

② 常温に戻したパイシートをラップではさみ、麺棒でタルト型に合わせてのばす。型に敷き詰め、縁からはみ出た部分は切り落とし、底面にフォークを刺して穴をあける。もう 1 枚のパイシートは細長く切る。

③ ②に①を流し入れ、細長く切ったパイ生地を網目状にのせる。
水で溶いた卵黄をハケで塗る。

④ 200℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。





安納いものパウンドケーキ

材料（パウンドケーキ型 14cm 4本）

- ・安納いも（蒸して角切り） … 200 g
- ・バター … 200 g
- ・砂糖 … 190 g
- ・卵 … 3 個
- ・薄力粉 … 200 g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ 2

作り方

- ①ハンドミキサーでバターをすり混ぜ、砂糖を入れて混ぜる。
- ②溶き卵を数回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- ③ふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを入れ、へらでさっくりと混ぜる。
- ④型に角切りにした安納いもを入れて、その上から生地を流し入れる。
上にも芋をトッピングする。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで、40～60分焼く。



安納いもが甘いので、砂糖を少し控える。



安納いもプリン

材料（パウンド型 小アルミカップ 16個）

- ・安納いも（蒸してつぶす） … 500 g
- ・卵 … 5 個
- ・砂糖 … 80 g
- ・生クリーム … 100ml
- ・牛乳 … 500ml

作り方

①ハンドミキサー等で全てを混ぜて型に入れ、お湯をはった天板に並べ、160℃に予熱したオーブンで90分焼く。

💡 お湯をはって蒸し焼きにすると滑らかになる。

💡 ホイップクリームで飾りをしてもよい。



紫芋のごま焼き

材料（8個分）

- ・紫芋（種子島ゴールドなど） … 300 g
- ・片栗粉 … 大さじ 2
- ・砂糖 … 大さじ 2
- ・白ごま … 適量
- ・油 … 大さじ 1
- ・塩 … 少々

作り方

- ① 安納いもは一口大に切り茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉と砂糖を入れて混ぜ、8等分のコイン型に丸める。
- ③ 白ごまを両面に押し付け、油をひいたフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 焼きあがったら塩をふる。

💡 表面に卵白を塗ると、ごまが取れにくくなる。

安納いもの焼き芋（アレンジ）

材料

- ・安納いも … 1個
- 〔・バニラアイスクリーム … 適量
・抹茶アイスクリーム … 適量〕
- ・安納いも … 1個
- 〔・板チョコ … 適量
・アーモンド … 適量〕

作り方

①安納いもを160℃に予熱したオーブンで2時間焼く。

【アイスクリームのせ】

②焼き芋ができたら半分に切り、アイスクリームをのせる。

【チョコアーモンドのせ】

②焼き芋ができたら半分に切り、板チョコを割ってのせる。

③アーモンドは袋に入れて粗くつぶし、上にのせる。





安納芋ごはん

材料

- ・米 … 2合
- ・安納いも … 小2個（200g）
- ・しめじ … 1/2株
- ・水 … 350cc
- ・白だし … 50cc
- ・グリーンピース … 適量

作り方

- ①安納芋を角切りにし、しめじを小房にわける。
- ②グリーンピースを塩ゆでしておく。
- ③炊飯器に米、水と白だしを入れ、上に安納芋としめじをのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったら、グリーンピースを入れて蒸らす。



2色だんご

材料（約16個）

- ・白玉粉 … 130g
- ・水 … 約110cc（柔らかさをみながら調節）
- ・安納紅 … 小1個（100g）
- ・紫芋（種子島ゴールドなど） … 小1個（100g）
- ・あんこ … 適量
- ・ホイップクリーム … 適量
- ・飾り用の芋 … 形をそろえて切り、レンジで加熱する。

作り方

- ①安納芋と紫芋を蒸して、すりつぶしペースト状にしておく。
柔らかさは水を入れて調整してください。
※ジップロックに入れて手でつぶすと、簡単にペースト状になります。
- ②白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで、こねる。
- ③大きさを揃え、ひとつずつ丸める。
- ④沸騰したお湯で、白玉を茹でる。浮いてきたら1分待ち、冷水に取る。
- ⑤水気をきり、皿に白玉を盛る。
- ⑥お好みで、飾り付ける。

飾り用の芋を季節のフルーツに変えても





鬼まんじゅう

材料（8個分）

- ・安納芋 … 200 g
- ・砂糖 … 60 g
- ・米粉 … 100 g
- ・水 … 20～60cc
- ・塩 … 少々（お好みで）

作り方

- ①安納芋は皮をむき、角切りにし、砂糖をまぶして10分ほどおく。
（水分が出て砂糖がとける）
- ②①に米粉と塩を入れ混ぜる。
- ③②に水を様子を見ながら混ぜていく。
（粉っぽさがなくなり、ひとまとまりになるまで）
- ④8等分し、クッキングペーパー等にスプーンで1個分ずつタネをおとす。
- ⑤蒸し器で約15分火を通し、串などで刺して生地がついてこなければ完成。



赤色の方は宝満神社由来種子島産赤米のもち粉を使用。



安納芋のポタージュスープ

材料（4人前）

- ・安納いも … 400 g
- ・豆乳（または牛乳） … 200cc
- ・水 … 200cc
- ・コンソメ … 1個
- ・塩、こしょう … 適量

作り方

- ①安納芋の皮をむき、小さめに切り、コンソメと分量の水で煮る。
- ②芋が柔らかくなったら、火からおろし鍋の中でペースト状につぶす。
- ③弱火で温めながら豆乳を少しづつ入れ、混ぜる。
塩こしょうで味をととのえる。

💡 お好みにパセリやクルトン、ブラックペッパーを器によそってから、ちらしてください。