

約**2年**の歳月をかけて
共同開発しました！

東京・西大井の人気店
超蜜やきいも **pukupuku**



店主の須藤さんは、10年以上やきいもを「甘く焼く」ということを追求し続け、やきいもの概念をくつがえす、蜜がトロトロにあふれ出す『超蜜やきいも』を生み出しました。冬場限定で、東京・西大井の実家のガレージにて店舗を出しています。



一点突破メーカー **ライソン(株)**

LITHON

『LITHON (ライソン)』とは、
『LIFE (生活)』と『MARATHON (マラソン)』を繋げた造語。
“生活の中でより快適に、より長く使っていただける製品”
という想いを込めてつけました。

ライソン初の単行本

焼きペヤングメーカー爆誕!!
一点突破メーカー「ライソン」の
破天荒日記！

著者：山俊介 岸川貴文
清流出版（2021年2月9日発売）



LITHON × pukupuku

『超蜜やきいも』 調理ガイド

やきいも好きの、
やきいも好きによる、
やきいも好きのためのトースター



まずはコチラを読んで
『超蜜やきいも』モードを
お試しください

超蜜 Point 1

熟成された「べにはるか」を用意



蜜たっぷりの焼き芋を焼くには、**熟成された「べにはるか」が最適**になります。

おすすめは、石田農園さんの「**熟成芋プレミアムべにはるか**」です。

独自の熟成技術によって、出荷される芋の糖度は45度前後まで上がっています。「熟成芋プレミアムべにはるか」は『超蜜やきいも』を焼くのびったりなサツマイモです。

石田農園

<https://satsumaimo-ishidanouen.com>

江戸時代から300年以上 続く千葉県香取市の農家



超蜜 Point 2

アルミホイルの包み方



①端を約1cmずつ切り落とします。傷んでいるところや芽も取り除いてから洗ってください。

②**アルミホイルは贅沢に使います。**

上の画像のような芋より大きなサイズのアルミホイルを用意して、中央より手前に置いてください。



③芋を包み込むようにアルミホイルを巻いていきます。**アルミホイルと芋は密着させずにふんわりと巻いてください。**

④巻ききったら、左右のアルミホイルを折り曲げます。

⑤アルミホイルが開かないように芋の形に合わせます。**※次の工程で水をかけるためピッタリ密着させないでください。最後に水が入る隙間をつくります。**

超蜜 Point 3

専用ケースと水

①『やきいも専用ケース』の底に『アミ台』を右図のように**網目部分を上にして置きます。**芋へケースの直熱をあてないために必ず『アミ台』を置いてください。



②ケースの中にアルミホイルで包んだ芋を2〜3本(芋のサイズに合わせて)入れて、**約300ccの水を上から全体に回しかけます。**



※使用環境や水の量・入れ方によってできあがりに違いが出る可能性があります。

超蜜 Point 4

「超蜜やきいも」モード

①水をかけたらケースの蓋を閉めて、トースターに入れます。メニュー設定で**「三4:超蜜やきいも」**を選び、加熱を開始します。



②調理時間は約120分です。「い〜しゃ〜きいも〜、おいもっ!」のメロディで、調理が終わったらお知らせ音が流れます。

※ケースの出し入れの際は、やけどや、庫内のヒーターにあてないようにご注意ください。ケースの使い方の詳細は「取扱説明書：P.7〜8」、もしくは「レシピブック：P.6」をご参照ください。

できあがり!



超蜜 裏Point

しばらく放置

焼き終わってから**すぐに庫内から出さず、そのまま置いておく**と、さらに蜜が出てきます。



LITHON × pukupuku

LITHON × pukupuku

超蜜やきいもトースター
～ RECIPE BOOK ～



18
品

CONTENTS

- 4. 『操作タッチボタン』の説明
- 5. 『ディスプレイ』の表示
- 6. ご使用方法 『やきいも専用ケース』『ケースハンガー』の使い方
- 7. 『セルフセッティング』から設定
- 7. レシピについて

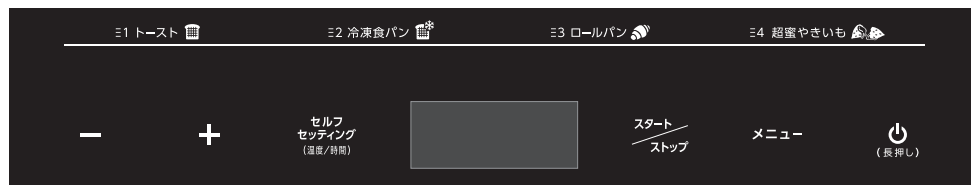
- 8. 超蜜やきいも
- 10. 焼き芋
- 11. 焼き干し芋
- 12. 焼き芋ケーキ
- 13. お芋クッキー
- 14. 丸ごと焼き芋スイートポテト
- 15. お芋のチーズケーキ
- 16. 焼き芋カレー
- 17. シンプル蒸し焼きプリン
- 18. 丸ごとグリル野菜
- 19. 巣ごもりたまご
- 20. 鶏つくね
- 21. 油揚げピザ

できた焼き芋を使った アレンジレシピ

- 22. 冷やし焼き芋
- 23. 焼き芋で自家製干し芋
- 24. 焼き芋ボール
- 25. 焼き芋クリーム
- 26. 焼き芋のアイス



『操作タッチボタン』の説明



操作 タ ッ チ ボ タ ン	 (長押し)	『電源ボタン』 長押しすると点灯し、本体の電源が入ります。 加熱中に押すと、調理を中止します。
	メニュー	『メニューボタン』 メニューを選択する時に押します。押すごとに、「① トースト」→「② 冷凍食パン」→「③ ロールパン」→「④ 超蜜やきいも」…の順に変わります。 「①」「②」「③」は『+/-ボタン』で時間を調節できます。 「①：トースト」…初期設定 2分（温度調節 不可、時間調節 可） 「②：冷凍食パン」…初期設定 5分（温度調節 不可、時間調節 可） 「③：ロールパン」…初期設定 4分（温度調節 不可、時間調節 可） 「④：超蜜やきいも」…120分（温度・時間共に 固定） 「①～③」の時間設定範囲：最長 20分、最短 30秒 （1回押しで10秒単位、長押しで30秒単位）
	スタート ストップ	『スタート/ストップボタン』 調理設定を終え、加熱を開始する時に押します。 もう一度押すと一時停止します。
	セルフ セッティング (温度/時間)	『セルフセッティングボタン』 温度・時間を2段階で設定できます。『+/-ボタン』でそれぞれ調節できます。 温度設定範囲：60～250℃ （1回押しで5℃単位、長押しで10℃単位） 時間設定範囲：ステージ1・2のトータルで120分まで （1回押しで1分単位、長押しで10分単位） 詳細は『取扱説明書 P.10～11 の【ご使用方法② 調理方法】(4.セルフセッティング) から設定』を参照
	+ -	『+(プラス)ボタン』 押すごとに、温度は上がり、時間は進みます。 『-(マイナス)ボタン』 押すごとに、温度は下がり、時間が戻ります。

『ディスプレイ』の表示

各設定時の表示

□メニュー設定

「①：トースト」→「②：冷凍食パン」→「③：ロールパン」→「④：超蜜やきいも」

～表示例～



「①：トースト」の場合、左記の表示になります。

□セルフセッティング設定

ステージ1の温度 → ステージ1の時間 → ステージ2の温度 → ステージ2の時間

～表示例①～



ステージ1の温度が160℃の場合、左記の表示になります。

左端はステージ1の表示で点滅

～表示例②～



ステージ1の時間が70分の場合、左記の表示になります。

左端はステージ1の表示で点滅、「:」が点灯

～表示例③～



ステージ2の温度が80℃の場合、左記の表示になります。

左端はステージ2の表示で点滅

～表示例④～



ステージ2の時間が50分の場合、左記の表示になります。

左端はステージ2の表示で点滅、「:」が点灯

運転時の表示

●加熱中（メニュー①～③）

設定した時間から秒単位でカウントダウン。

左側2ケタ「分」、右側2ケタ「秒」
「:」点滅

～表示例～



・残り
10分59秒

点滅

●加熱中（メニュー④）

120分から分単位でカウントダウン。100分を切ると秒単位。

左側3ケタ「分」、右端1ケタ「超蜜やきいも」モードの目印

～表示例～



・開始直後
残り120分



・残り
99分59秒

●加熱中（セルフセッティング）

設定した時間から分単位でカウントダウン。10分を切ると秒単位。

左端1ケタ「ステージ(1or2)」点滅
「:」点滅

～表示例～



・ステージ1
・残り 57分



・ステージ1
・残り 9分59秒



・ステージ2
・残り 60分



・ステージ2
・残り 9分59秒

●エラー



温度過昇の際に表示

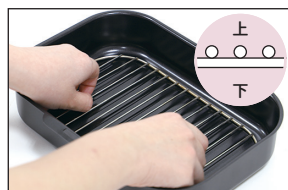


温度が上昇しない際に表示
(ヒーター断線)

※ 以下の表示が出た際はただちに使用を中止して、弊社「お客様サービスセンター」にご相談ください。

ご使用方法 『やきいも専用ケース』『ケースハンガー』の使い方

1. 調理前の準備



『やきいも専用ケース』の底に『アミ台』を上向きに置きます。サツマイモにケースの直熱をあてないために必ず置いてください。



洗った生芋をアルミホイルで巻いて、『アミ台』の上に置き、(水を入れて)フタを閉めます。

- アルミホイルの巻き方や水の入れる量・入れ方など、調理に関する詳細は別紙の『超蜜やきいも調理ガイド』もしくは『レシピブックP.8～9の【超蜜やきいも】』をご覧ください。
- 長時間やきいもを焼く時は蜜がヒータにあたって燃える可能性があるため、必ずケースに入れてください。

2. 調理物の入れ方



本体『ガラス扉』の上部にある『取っ手』を引き、扉を開けます。



中身をセットした『やきいも専用ケース』(もしくは調理物をそのまま)入れて、扉を閉めます。



『やきいも専用ケース』は、扉の手前側に『ケースハンガー』をひっかける穴がくるように入れてください。



※『やきいも専用ケース』(調理物)が庫内上部のヒーターにあたらないようご注意ください。(高さ上限: 約7cm)

3. 調理後の取り出し方

調理終了後しばらくの間、『やきいも専用ケース』は高温になっているため直接手で触れないでください。

お手持ちのミトンを使って取り出するか、付属の『ケースハンガー』を使用して取り出してください。



□『ケースハンガー』の使い方



上図のようになるようケースの手前の穴に差し込みます。



差し込み口を支点に、持ち手部分を下げて固定します。



固定できたらケースを取り出してください。



フタも同じやり方で開けることができます。

『セルフセッティング』から設定

温度と時間を2段階で調節することができる『セルフセッティング』設定があります。

この設定は焼き芋をよりおいしく焼くことを極めたい人のための仕様です。

焼き加減を調節し、好みの焼き芋を研究してください。(取扱説明書のP.15の設定を記録できる【焼き芋MEMO】をご活用ください。) また同じ温度設定でステージ1で予熱、ステージ2から調理といった予熱温度の管理としても活用できます。

□調理の終了音について

調理が終了したら、『ピッピッピッ』と終了のお知らせ音が鳴ります。

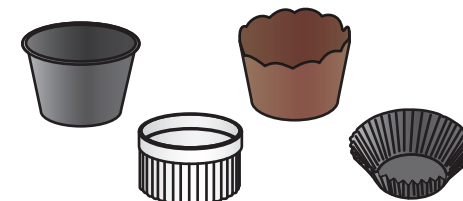
※ステージ1から2に切り替わる際に音は鳴りません。



レシピについて

おすすめの道具

- プリンカップ
- 耐熱皿(グラタン皿、ココットなど)
- ベーキングカップ
- アルミカップ
- アルミホイル
- など



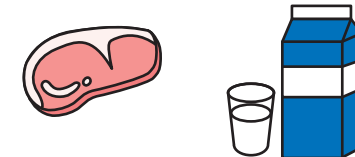
焼き芋にプラスするだけでワンランクアップする組み合わせ

- アイスクリームをのせて、冷んやりあったかスイーツに
- 小豆をのせて焼き芋ぜんざいに



サツマイモに合う食材

- 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、バターなど)
- スパイス(シナモンやナツメグ、ジンジャーなど)
- 果物(りんご、レモン、レーズンなど)
- 肉(豚肉など)
- 和の素材(味噌、きな粉、ごま、小豆、抹茶など)



そのまま食べるだけでなく、お料理やお菓子作りでもバッチリ決めてくれる、無限の可能性を秘めたサツマイモでお好みのレシピを見つけてみて!

焼き芋レシピについて

- 材料・道具や皿・調理時間・温度はあくまで目安です。焼き加減などはお好みで調節してください。
- 焼き時間などは材料の大きさ、分量によって異なるので途中様子を見ながら竹串などで刺して確認してください。
- 焼き芋が温かいうちに調味(砂糖や塩など)をかけると、より味が馴染みやすくなります。砂糖の分量はサツマイモ自体の甘さによって変わってきます。甘い品種だったら多少控えめでも◎。
- サツマイモの品種によって、ホクホク系・ねっとり系・しっとり系の違いから水分量が大きく変わってきます。同じレシピでも仕上がりが変わるので、そういった部分も含め楽しんで作ってほしいです。
- 焼き目がついたのに中心まで火が通ってない場合は焼きあがってから蓋をしたまま庫内で5～10分程放置(余熱調理)するのがおすすめです。
- サツマイモを切ってから皮付きで調理する場合は、3分ほど水にさらすとアクがぬけ、仕上がりがよくなります。※長く浸けると水溶性のビタミンCが流出してしまうので注意してください。(10分以上はNG)

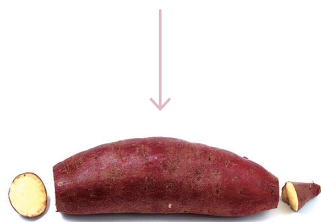
超蜜やきいも

材料 ・サツマイモ(熟成された「べにはるか」がベスト)

準備

※収穫されたばかりのいもで作ると美味しく焼けない。

- ①サツマイモ(熟成された「べにはるか」)を用意する。
※超蜜やきいもをつくるには、熟成された「べにはるか」が一番最適。
熟成していない場合は、土付きで冷暗所(10~15℃)に1ヶ月保管する。
スーパーで買ったサツマイモでも熟成は可能だが、スーパーで販売されているサツマイモのほとんどは一度洗われているため、難易度は高い。



- ②端を1cm切り落とす。
傷んでいるところや芽も取り除く。
(Sサイズの方が蜜が出やすい。)



- ③サツマイモを洗う。



- ④上の画像のようなサツマイモより大きなサイズのアルミホイルを用意する。
アルミホイルは贅沢に使う。
中央より手前にサツマイモを置く。



- ⑤サツマイモを包み込むようにアルミホイルを巻いていく。
アルミホイルとサツマイモは密着させずにふんわりと巻いていく。



- ⑥巻ききったら、左右のアルミホイルを折り曲げる。



- ⑦開かないようにサツマイモの形に合わせたら完成。※次の工程で水をかけるためピッタリ密着させない。最後に水が入る隙間をつくる。

作り方

- ①大きさにもよるが、『やきいも専用ケース』の中に2~3本入れる。水約300ccをアルミホイルの上からサツマイモ全体に回しかける。

『やきいも専用ケース』に蓋をする。

※使用条件・環境条件、水のかけかた・量によりできあがりに変化がでる可能性がある。



- ②『やきいも専用ケース』を『超蜜やきいもトースター』の中に入れる。

「三4：超蜜やきいも」に設定して加熱を開始する。
焼き終わってからすぐに庫内から出さず、そのままおいておくと、よりたっぷり蜜が出る。



三4：超蜜やきいも



- ③『ケースハンガー』で『やきいも専用ケース』を取り出し、アルミホイルを外したら超蜜やきいも完成。



焼き芋

材料

・サツマイモ

準備

- ・サツマイモを水洗いする。
- ・両端はギリギリの部分で切り落とす。その他気になる箇所があれば包丁で剥いておく。

作り方

【ホクホク系のサツマイモ】

- ① 洗った芋に少し水を含ませアルミホイルで包む。
- ② 『やきいも専用ケース』に入れて蓋をし、180℃予熱なしで60分、水を入れずに加熱する。
焼けたらそのまま庫内で30分以上放置し余熱する。
- ③ 焼き具合は竹串で刺してすーっと入れれば完成。

【ねっとり系・しっとり系のサツマイモ】

- ① 洗った芋に少し水を含ませる。
- ② アルミホイルに包まず『やきいも専用ケース』に入れて蓋をし、180℃予熱なしで90分、そのまま水を入れずに加熱すると下の写真のような仕上がりになる。

【ホクホク系のサツマイモ】



ステージ 1 180℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ 2 180℃ 60分

【ねっとり・しっとり系のサツマイモ】



ステージ 1 180℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ 2 180℃ 90分



焼き干し芋

材料

・干し芋 … お好きなだけ
(P.23の『焼き芋で自家製干し芋』の作り方を参照)



三2：冷凍食パン 2～3分

作り方

- ① 干し芋を『超蜜やきいもトースター』で焼くだけ。
「三2：冷凍食パン」で2～3分くらい軽くあぶればソフトな食感が楽しめる。
※ヨーグルトのトッピングにも。
焼き菓子里にドライフルーツ感覚で混ぜても美味しい。



焼き芋ケーキ

材料(6個分)

- ・焼き芋ペースト … 150g
(皮はむいて、裏ごし又はマッシュしてなめらかにしておく)
- ・牛乳 or 豆乳 … 60g
- ・砂糖 … 25g
- ・卵 … 1個
- ・小麦粉 … 15g
- ・トッピング用
切った焼き芋…50〜100g程
のせたい分お好きなだけ
(底にゴロッと入れても○)

準備

- ・ココットを6個用意する。(又はパウンド型でも可)
- ・焼き芋ペースト 150g を用意する。
- ・小麦粉は振るっておく。(ダマになるのを防ぐ)
- ・卵を常温に出しておく。(30分くらい)
- ・180℃で15〜20分予熱しておく。

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、砂糖を加え、もったりするまで混ぜる。
- ② 牛乳又は豆乳を加え、混ぜる。
- ③ 焼き芋ペーストを別のボウルに用意し、そこへ少しずつ①②を合わせたボウルの液を流し込み混ぜていく。
- ④ 振るった小麦粉を加え、さっくり混ぜたら型に流し込み、上に切った焼き芋をのせて180℃で予熱した『超蜜やきいもトースター』で、30分焼く。
(型によって異なるので竹串を刺して生地がついてこなければOK)
- ⑤ 焼けたら取り出し、粗熱がとれたら型から外す。(冷蔵庫で冷やして翌日食べても美味しくなる)



セルフセッティング (温度/時間)
ステージ 1 180℃ 15〜20分 (予熱時間)
ステージ 2 180℃ 30分

- ・ココットに油を塗しておく。
- ※カップケーキにする場合はプリンカップ
又はココットの中にベーキングカップを
敷いておく。



お芋クッキー

材料

- ・片栗粉 … 50g
- ・砂糖 … 20g
- ・バター … 20g
- ・焼き芋ペースト … 20g
- ・塩 … ひとつまみ



セルフセッティング (温度/時間)
ステージ 1 180℃ 15〜20分 (予熱時間)
ステージ 2 180℃ 15分

準備

- ・バターを常温にもどしておく。
- ・『やきいも専用ケース』の中にアルミホイルを敷いておく。
- ・焼き芋ペースト 20g を用意する。
- ・180℃で15〜20分予熱しておく。

作り方

- ① ボウルにバター、砂糖を入れてすり混ぜ、焼き芋ペースト、塩を混ぜ合わせる。
- ② 片栗粉を加え、さっと混ぜる。
- ③ ラップで包み、棒状にして冷蔵庫に15分以上寝かす。
※生地を冷凍すれば保存も可能。焼くときは出してカットすればすぐに使える。
- ④ 5mmくらいの厚さにカットして準備しておいたアルミホイルに並べていく。
- ⑤ 180℃で予熱した『超蜜やきいもトースター』に、蓋なしの『やきいも専用ケース』を入れ、15分くらい焼く。
軽くこんがり焼き色がつけばOK。



丸ごと焼き芋スイーツポテト

材料

- ・焼き芋 … 1本 (350g 前後) くりぬいて 150g の
焼き芋ペーストにする
- ・砂糖 … 20g、5g(仕上げ用)
- ・バター or ココナッツオイル … 10g(常温に戻しておく)
- ・牛乳 … 30cc(ホクホク系焼き芋には 50cc ～)
- ・卵黄 … 1個

準備

- ・焼き芋を用意しておく。

作り方

- ① 焼き芋丸ごと1本を縦半分にカットし、皮を厚めに残してくり抜く。(芋の器をつくる)
 - ② くり抜いたサツマイモをペーストにし、牛乳と砂糖を加えて滑らかにする。
- ※ ここで美味しくなるひと工夫(飛ばしても可)
- 鍋に②の材料を入れ、火にかけて少しぼったりするくらい水分を飛ばし、③④の工程に入る。
- ③ 卵黄半分とバター又はココナッツオイルを加えて混ぜ合わせたら、好きな形に成形する。
 - ④ 残りの卵黄を塗り、仕上げ用の砂糖をまぶし、蓋なしの『やきいも専用ケース』に入れ、「≡1: トースト」で 10～15分くらい焼き色がつく程度に焼く。



お芋のチーズケーキ

材料(6個分)

- ・焼き芋ペースト … 100g
(皮はむいて、裏ごし又はマッシュしてなめらかにしておく)
 - ・クリームチーズ … 100g
(半量をヨーグルトにするとさっぱり風味に)
 - ・砂糖 … 30g(うち 5g くらいを蜂蜜にするとよりコクが増す)
 - ・卵 … 1個(溶き卵)
 - ・小麦粉 … 大さじ 1(米粉でも可)
 - ・角切りのサツマイモ … 50g(1cm 角ぐらい)
- + 焼く前に余った芋皮を手でちぎって上にのせれば、ポリフェノールも摂取できて余すところなし！



- 通常
ステージ 1 180℃ 15～20 分 (予熱時間)
ステージ 2 180℃ 30 分
- バスク風
ステージ 1 230℃ 15～20 分 (予熱時間)
ステージ 2 230℃ 30 分

準備

- ・焼き芋ペースト 100g を用意する。
- ・クリームチーズ、卵は常温に出しておく。(30 分くらい)
- ・小麦粉は振るっておく。(ダマになるのを防ぐ)
- ・180℃(バスク風は 230℃)で 15～20 分予熱しておく。

作り方

- ① ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて、なめらかになるまで混ぜる。(スプーンでも、ヘラでも可)
 - ② 焼き芋ペーストを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 溶き卵を加え、混ぜたら振った小麦粉、角切りのサツマイモを加え、さっくり混ぜる。
 - ④ 『やきいも専用ケース』に並べたカップに流し込み蓋をして予熱した『超蜜やきいもトースター』で 30 分焼く。
バスク風に焦げ目をつけたい場合は蓋をして、230℃で予熱した『超蜜やきいもトースター』で 30 分焼く。
- ※ベーキングカップに直接だと流れてしまうので、プリンカップやココットの中に敷くと綺麗に焼ける。
- ⑤ 串に刺して生地がついてこなければ、トースターから取り出し、粗熱をとってから冷やして一晩寝かすとより美味しくなる。

焼き芋カレー

材料

- ・カレー
- ・ごはん又はパン(食パン、バゲットがおすすめ)
- ・焼き芋 … お好きなだけ
- ・チーズ … お好きなだけ
- ・油(バター、オリーブオイル、米油など好みのもの)

作り方

- ① 耐熱皿に油を薄く伸ばしておく。
 - ② そこへごはん又はパンを敷いて、その上にカレー、焼き芋、チーズを重ねて210℃で10分前後焼く。
 - ③ チーズがこんがりしてきたら完成。
- ※シチュージョンもそのまま応用可



ステージ 1 210℃ 0 分 (調理設定なし)
ステージ 2 210℃ 10 分



シンプル蒸し焼きプリン

材料(5~6個分)

- ・全卵 … 1 個
- ・卵黄 … 1 個
- ・牛乳 … 200cc
- ・砂糖 … 大さじ 2 と 1/2
(カラメルやシロップをつける場合は大さじ 2)
- ・バニラエッセンスやバニラビーンズ … お好みで



ステージ 1 160℃ 15~20 分 (予熱時間)
ステージ 2 160℃ 20 分

準備

- ・プリンカップを5~6個用意する。
- ・卵を常温に出しておく。(30分くらい)
- ・湯せん用にお湯を沸かす。(50℃くらい)
- ・160℃で15~20分予熱しておく。

作り方

- ① 牛乳を鍋で65℃くらいまで温める。(湯気が少し出るくらいが目安)
- ② ボウルに全卵と卵黄を入れ、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。(泡立てすぎない)
- ③ ①を②のボウルに少しずつ入れて混ぜ、バニラエッセンスをお好みで入れて軽く混ぜる。
- ④ 『やきいも専用ケース』にココットを並べて③を流し入れる。(濾すと口当たりがなめらかになる)
- ⑤ 沸かした湯(50℃くらい)を、『やきいも専用ケース』にプリンカップが半分ちょっと浸かる程度に入れて蓋をする。
160℃で予熱した『超蜜やきいもトースター』でとろける食感は20分、硬めが好きな方は追加で1分様子を見ながら焼いてみる。
- ⑥ すぐに取り出し、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして完成。
仕上げに蜂蜜やメープルシロップ、芋蜜をかけても美味しい。

丸ごと Grill 野菜

材料

- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・じゃがいも
- ・トマト ※他の野菜でも応用可

作り方

【玉ねぎ・じゃがいも】

玉ねぎは皮を剥き、じゃがいもはそのまま、両方アルミホイルで包み『やきいも専用ケース』に入れ蓋をし、200℃で35分ほど焼く。そのまま庫内で30分くらい放置し余熱で火を通す。
※じゃがいもをハッセルバックポテト風に切れ込みを入れ、オリーブオイルをかけて塩を振って焼いても◎
※蓋が閉まらない場合は、半分に切ってそれぞれをアルミホイルに包んで入れる。

【なす】

ヘタだけをとって切れ込みを入れ、丸ごと『やきいも専用ケース』に入れて蓋をし、170℃で25分焼く。
※とろとろの焼きなすを縦半分にカットし、生姜醤油（又はめんつゆ）をかけたり、漬け込んでも◎

【トマト】

ゴロっと好きな大きさにカットし、塩、オリーブオイルをかけて『やきいも専用ケース』に入れ、蓋をせずに「≡1：トースト」で8分焼く。 ※チーズやお好きなハーブをトッピングしても◎

【玉ねぎ・じゃがいも】



ステージ 1 200℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ 2 200℃ 35分

【なす】



ステージ 1 170℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ 2 170℃ 25分

【トマト】



1：トースト 8分



巣ごもりたまご

材料

- ・卵 … 1個
- ・キャベツ(千切り) … 1～2枚分
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・マヨネーズ … お好みで
- ・油(バター、オリーブオイル、米油などお好みのもの)



ステージ 1 200℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ 2 200℃ 9分

作り方

- ① 耐熱皿に油をうすく塗り、その上にキャベツ、塩、こしょうをふり、真ん中にくぼみをつくり、卵を落とし入れる。
- ② 『やきいも専用ケース』に耐熱皿ごと入れ、蓋をし、200℃で9分程焼く。
(そのまま数分蒸らすと卵がしっかりめになる)
- ③ 仕上げにマヨネーズをお好みでかけて完成。



鶏つくね

材料(8個分)

- ・鶏挽肉 … 300g
- ・ネギ … 1/2本(みじん切り)
- ・すりおろし生姜 … 小さじ1
- ・塩こしょう … 少々
- ・味噌 … 大さじ1
- ・片栗粉 … 大さじ2

+酒小さじ1、鶏挽肉300gのうち100g豆腐を入れるとさっぱりジューシーに仕上がる。

(お弁当の場合は汁気は大敵なので、レシピ通りの方が向いている)

準備

- ・アルミカップを8個用意する。

作り方

- ① すべての材料をボウルで混ぜ合わせる。(又は袋に入れて揉みこむ)
- ② 『やきいも専用ケース』にアルミカップを並べて①を入れる。
- ③ 170℃で蓋をして20分くらい焼く。
(5分くらいそのまま余熱でおいておくと中までしっかり火が通る。)



ステージ1 170℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ2 170℃ 20分



油揚げピザ

材料

- ・油揚げ … 1枚
- ・しらす or オキアミ
- ・刻んだネギ(千切りキャベツでも◎)
- ・マヨネーズ
(醤油マヨネーズ、味噌マヨネーズをつくって塗るのもアリ)
- ・チーズ(粉チーズでも◎)

※具材はまんべんなくのせるぐらいのお好みで

作り方

- ① 油揚げを1枚そのままか、もしくは半分にカットする。
- ② その上にネギ、しらす又はオキアミ、マヨネーズ、チーズをのせる。
- ③ 『やきいも専用ケース』に入れ、蓋をせず210℃で10分焼く。



ステージ1 210℃ 0分 (調理設定なし)
ステージ2 210℃ 10分



できた焼き芋を使った アレンジレシピ



冷やし焼き芋

材料

・焼き芋

作り方

- 冷やしてすぐ食べる場合は粗熱がとれてからアルミホイルのままお皿などに置いて、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- 長期保存する場合は、粗熱がとれてからアルミホイルを剥がして、保存用ポリ袋に空気をなるべく抜いて入れる。冷凍の場合は1ヶ月、冷蔵の場合は2〜3日中に食べる。冷凍の場合は、自然解凍して半解凍状態にすると食べやすくなる。

※冷凍後は自然解凍してから食べると、レジスタントスターチ(消化されにくいデンプン)が含まれているので、お通じにも良い。



焼き芋で自家製干し芋

材料

・焼き芋

作り方

※できれば1週間くらいかけて、晴れ間が出る時期を狙って作るのが望ましい。

- ① 焼き芋をお好みのサイズに切る。(皮なしにする場合は最初に皮をむく。)
- ② 干し野菜用のネット又はザルに広げて並べる。
- ③ 日の当たる場所に干す。
- ④ 半日したら裏返す。夜は露にあたるので、室内に入れる。
- ⑤ ④の工程を3〜4日繰り返す。
※雨が降ったら屋内に入れる。濡れるとカビが生える原因になる。
- ⑥ ソフトな干しいもが好きの方は3〜4日くらい。かためが好きの方は7〜10日くらい。
- ⑦ 取り込んだら食べ切るか、ファスナー付き食品保存用ポリ袋などで密閉し、冷蔵庫又は冷凍庫保存。

焼き芋ボール

材料(12個分)

- ・焼き芋(皮はむいておく) … 200g
- ・砂糖 … 20g(蜂蜜を使う場合は5g減)
- ・塩 … ひとつまみ

〈アレンジ〉

きな粉、ココア、すりごま、ココナッツ、抹茶パウダーなどをまぶして味を変えてアレンジしても◎。

作り方

- ① 皮をむいた焼き芋をつぶしてなめらかにする。(よりなめらかにしたい方は裏ごしする。)
- ② なめらかになったら砂糖、塩ひとつまみを加えて均一に混ぜる。
- ③ 一口大くらいに丸めて完成。

●ポイント

- ・焼き芋はなるべく冷めないうちに調理する。(味が馴染みやすくなる。)



焼き芋クリーム

材料

- ・焼き芋ペースト … 100g
 - ・牛乳(又は豆乳) … 50cc
 - ・砂糖 … 20g
- (お好みで仕上げにバニラエッセンス 2〜3 滴。シナモンを効かせても○)

作り方

- ① 焼き芋ペーストを用意する。
- ② 鍋に焼き芋ペーストを入れ、少しずつ牛乳を混ぜながら加える。
※サツマイモの水分にもよるのでやや固めになるよう牛乳の分量を調整する。
- ③ ②の鍋に砂糖を加えたら中火にかけ、木ベラで混ぜ続ける。 ※沸騰させないように注意。
- ④ 砂糖が溶け、とろっと好みの固さになったら完成。

《アレンジ》

パンにのせたり、パンケーキのソースにしたり、スコーンなどのシンプルな焼き菓子とも合う。
牛乳の量を2倍(100cc〜200cc)にし、お好みで加えて、火にかけずに冷やせば、濃厚なお芋のドリンクもつくれます。

焼き芋アイス

材料

- ・焼き芋ペースト … 100 g
(皮はむいて、裏ごし又はマッシュしてなめらかにしておく)
- ・生クリーム … 100 g (なければ牛乳、豆乳、ココナッツミルクでも可)
- ・砂糖 … 30 g

作り方

- ① 焼き芋ペーストに、生クリーム、砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜる。
(空気を入れるように混ぜると口当たりが軽くなる)
※芋の種類によって甘さの加減が変わるので、冷やす前にここで味見。
(ちょっと甘すぎるくらいがアイスにするとちょうどよくなる)
足りないようだったら、甘さを加えて調整。
仕上げに蜂蜜などをかけて食べても美味しい。
- ② 冷凍可の容器に流し入れ、2時間ほど冷凍し、一度取り出して、フォークでふわっと混ぜる。
- ③ もう一度2時間冷凍し、繰り返すとよりなめらかになる。
- ④ 食べる前に少し冷凍庫から出す。すくえるくらいの固さになったら盛り付けて完成。



ライソン公式サイト

LITHON
lithon.co.jp



\  **STORE** /

ライソン製品をお試し感覚で気軽に利用できる
返却もOK!月額制のなっとク払い

LITHON
STORE
lithon-store.com



\  **INFO** /

「誰でも気軽に簡単に」ライソンの製品で
暮らしをより豊かにする情報をご紹介します

Lithon Life
lithon.info



..... \ よろしければフォローお願いします! /



お客様サービスセンター

TEL : **06-6789-1199** [月～金 (祝日除く) 10 時～16 時]

E-mail : ホームページアドレス <http://www.lithon.co.jp/contact-common>

販売元 ラyson株式会社 〒577-0034 大阪府東大阪市御厨南 2-1-33