



しっとり、あまい  
ちばの  
「べにはるか」

Beniharuka

# しっとり、あまい 千葉のさつまいも 「べにはるか」



## 千葉の「べにはるか」の美味しさのヒミツ

千葉県産の「べにはるか」は、生産者が手塩にかけ、収穫してから30日以上貯蔵して出荷しています。貯蔵することで、いもの糖化が進むので、どれを選んでも「しっとり、あまく」なります。

## さつまいもの調理のコツ

「べにはるか」の甘みを引き出すには、加熱時間の長さがポイントになります。

### ◇オープンで調理する場合◇

- ①水で洗う
- ②アルミホイルで包む
- ③200℃に設定して、40～50分加熱する
- ④串を刺してスーッと通ればできあがり

## さつまいもの保存方法

さつまいもは寒いのが苦手。  
13～15℃が貯蔵の適温です。  
冷蔵庫に入れるのは避け、  
直射日光が当たらない場所に  
保存しましょう。

