

## 料理

# 砂糖不使用で作れる「魅惑のスイーツ」 ～とろける リンゴ柚子きんとん～

おもクリエイター・管理栄養士（国家資格）  
えなりん

たかしばえりな  
高柴絵理奈

### 旬を閉じ込め、日常を彩る「きんとん」の汎用性

春の陽気が近づく4月。新生活が始まり、食卓にも新しい風を吹き込みたくなるような季節です。

今回ご紹介する「とろける リンゴ柚子きんとん」は、お正月の定番料理という枠を超え、日本の豊かな農産物を一年中楽しむための「万能な野菜ペースト」として提案したい一皿です。もともとは「市販の栗きんとんは甘すぎる」という声に応え、素材の味を主役に考えて開発したレシピです。

### 【レシピ】とろける リンゴ柚子きんとん

#### 材料（2人分）

- ・りんご 200g[目安：小1個]
- ・さつまいも 250g[目安：中1本]
- ★「栗かぐや」を使うとより栗きんとんらしく仕上がります
- ・塩 ひとつまみ（+少々）
- ・本みりん 大さじ1
- +できれば、柚子を削りかけると更なるおいしさに出会えます

#### 作り方

①りんご、さつまいもは皮をむき、一口大に切ります。

②鍋にりんご、さつまいもの順に入れ、蓋をして中火で加熱し、フツフツしてきたら弱火にします。

（※無水調理ですが、鍋の種類により焦げつきそうな場合は水50mlを加えてください。）

③さつまいもにお箸や竹串がスッと通り、りんごがクタクタになったら塩、本みりんを入れます。

さつまいもを潰しながら水分を飛ばします。（さつまいもは1cm角ほどの塊を残すと食感のアクセントになります。）器に盛り、仕上げに柚子の皮を削りかければ完成です。

◎保存期間目安：冷蔵で3日

◎コツ：塩は甘みを引き立てる隠し味として。本みりんはまろやかな甘み、コク、ツヤ出しのために加えます。

◎皮は捨てずにチップスなど別の料理へ活用します。

### 1. 「伝統」を現代のライフスタイルに翻訳する

「きんとん」という言葉を聞くと、多くの人はお正月の重箱を思い浮かべるかもしれませんが、その本質は「素材を煮詰め、甘みを凝縮させた保存食」です。



「りんご」→「さつまいも」の順で鍋に入れる

りんごの水分 たっぷり



塩 本みりん



水分を飛ばしながら 滑らかになっつ



さつまいもの食感を少しだけ残す



---

現代の食生活において、砂糖をたっぷり使った伝統的なレシピは少し重たく感じられることもあります。そこで私が目指したのは、ジャムよりも優しく、サラダよりも満足感のある、「主食を支えるコンフィチュール<sup>\*</sup>」のような存在です。

※果物を煮詰めた保存食で、ジャムよりも果物の形や食感を残しているのが特徴。

## 2. 砂糖に頼らない作り方

本レシピでは砂糖を一切使わず、素材のポテンシャルを最大限に引き出しています。

### 品種の選定が生む付加価値

推奨している「栗かぐや」は、ホクホクとした質感としっとり感を合わせ持つバランスの良い食感、そして上品な甘さが特徴です。これをリンゴの水分だけで蒸し煮にすることで、さつまいもの上品な甘みが引き出されます。

### 味の立体感

仕上げに振る「塩ひとつまみ」は、甘みを引き立てるため。そして最後に削りかける「柚子」の皮で奥行きのある風味をプラスします。柚子の旬は冬ですが、4月頃であればレモンなど、その時期に手に入りやすい柑橘類を代用するのもおすすめです。爽やかな酸味と香りが加わることで、さつまいものどっしりした甘みが、春らしい軽やかな味わいに仕上がります。

## 3. 未利用資源（皮）の活用：エシカルな食卓の提案

現代の食において「フードロス」は避け

て通れないテーマです。本レシピでは、リンゴとさつまいもの皮を単なる「ゴミ」ではなく、別の料理に活躍する大事な材料として考えています。

さつまいもの皮付近に含まれるアントシアニンや、リンゴの皮のケルセチン。これらポリフェノールが含まれる部位を、きんぴらやチップスとして美味しく使うことで、農作物の栄養を「丸ごと」いただくことができます。まずは無理のない範囲で、ロス削減につながる小さな行動を積み重ねていくことが大切かなと思います。

## 4. 4月から始まる「新・きんとん生活」

このレシピが真価を発揮するのは、日常の何気ないシーンです。

### 朝食に

全粒粉のトーストにこのきんとんを厚めに塗り、少しのバターを添える。食物繊維やビタミンがとれ、癒しと力をもらえるパワーのある朝ごはんになります。

### お弁当や軽食のフィリング<sup>\*</sup>として

春巻きの皮で巻いて揚げれば、砂糖不使用のパイ風スイーツに。あるいは、マフィンの生地混ぜ込むことで、素材本来の自然な甘みを活かし、体に優しい手作りスイーツになります。

※洋菓子やパンに詰めたり挟んだりする具材の総称。

このように形を変えながら通年で楽しむ工夫は、特定時期に偏りがちな農産物の消費を拡大し、産地を守ることに繋がると考えています。

## 5. アレンジして楽しむ

レシピは、記載通りに作る楽しさはもちろん、シーンに合わせて自分なりに「カスタマイズ」することも楽しみ方の一つです。本レシピも、そのご家庭ごとにアレンジしてもらえたらと、あえて多くの余白を残しています。

### ● ライフステージに合わせて

レシピ内で「1 cm角の形を残す」と提案しているのは、さつまいも特有のホクホクとした食感を楽しむためですが、これを完全に滑らかなペースト状にすれば、離乳食や介護食としての展開も容易です。一つのレシピがライフステージに合わせて形を変えられることは、多様な現代の家族像に寄り添う工夫でもあります。

### ● アレンジ

4月の新生活シーズンには、ピクニックや持ち寄りパーティーの機会も増えます。クラッカーに乗せてカナッペにしたり、あるいは生ハムと一緒に巻いて「塩味×甘味×酸味」のハーモニーを楽しんだり、一つのレシピから何種類もの味わい方があります。

そしてフォロワーさんから届いたお声の中で、特に印象的だった「リンゴ柚子きんとん」に、有塩バターを加える楽しみ方。さつまいもの素朴な甘みとリンゴの酸味に、バターのまろやかなコクと塩気が加わることで、味わいは一気に「和の副菜」から「至高のさつまいもバター」へと早変わりします。

4月の新生活シーズン、厚切りトーストにこのさつまいもバターを乗せて、オーブントースターで焼く。バターと柚子の香りが熱でふわりと立ち上がる瞬間は、何にも代えがたい幸福な時間です。

## 6. 「3回リピートしました」の声

ありがたいことに、このレシピをSNSで公開した際、多くのフォロワー様から熱量の高いフィードバックをいただきました。中でも印象的だったのは、「すでに3回リピートしてます!」「好きすぎて、我が家の常備菜になりました」というお声です。

おせち料理という「イベント消費」の枠を飛び出し、日々の食卓に根付いていること。季節を問わず何度も作りたくなる味をデザインすること。それは結果として、さつまいもという農産物への継続的な愛着を生み、産地への持続的な貢献へと繋がるのかなと感じます。

「美味しい」という直感的な感動が、リピートという行動を生み、それが地域の農業を支える力になる。微力ながらも、「手軽さ」と「健やかさ」を兼ね備えたレシピを通じて、素材の魅力を次世代へ繋ぐ一助となれば、これほど嬉しいことはありません。

## 7. バズではなく、長く愛される一皿を

一瞬で消費されるコンテンツではなく、ふとした日常の中で何度も思い出してもらえる暮らしに根づいた「おいもレシピ」を届けたい。前回に続いてそんな想いにフォーカスしたレシピを紹介させていただきました。

---

これまでの寄稿では、SNSで保存数や再生回数が多かったレシピを中心に紹介してきましたが、私は「バズ」を狙いたくてレシピを発信しているわけではなく、数字が大きいからすごいわけでもありません。

結果的に多くの人に届いて何百万回と再生されるのは嬉しいですしSNSのメリットだとも感じますが、それ以上に「何度も作っています」「家族に好評でした！また作ります！」そんな声をいただけるのが一番の励みになっています。10年、20年と長く愛されるレシピを届けたいのです。

## 8. 食の専門家としての展望

日本の素晴らしい農産物を、今の時代のスピード感や健康意識に合わせてどう届けていくか。行政の皆様が描く地域振興のビジョンや、大学の研究で解明された栄養の知見を、いかにして「食卓」という具体的な形に落とし込めるか。

20代後半という、これからの食卓を担う世代の料理家として、素材の物語を紡ぎ、産地と消費者を「美味しい」という確かな感覚で結ぶ架け橋でありたいと願っています。