

おすすめかんたんレシピ

○ながいもの豚肉ロール

- (1) 拍子木切りにしたながいものを豚肉の薄切りで巻く。
- (2) 巻き終わりのところを下にして油で焼き、砂糖しょうゆでからめる。
ゆっくり焼くとほろりとおいしい。青シソや梅肉をいっしょにまきこむのもなおよい。

○ながいものバターステーキ

- (1) ながいものは輪切りにして、塩・コショウをふる。
- (2) フライパンにバターを溶かし、きつねいろになるまでじっくり焼く。時間を長めに焼くと、ほろりとおいしいし、時間を短く焼くと、シャキシャキになりまたおいしい。にんにくをいっしょに焼くのもコクがあって人気です。若い人の集まるパーティにも喜ばれます。

○ながいものすいとん

- (1) すいとんの小麦粉だんごにすりおろしたながいものを混ぜ込む。
- (2) 野菜などを煮込んだすいとんの汁をつくり、小麦粉だんごをいれて、しっかり煮込む。
ふわふわの感じのすいとんになります。

○ながいもとベーコンのオイスターソース炒め

- (1) ながいものは薄い短冊切りにし、ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- (2) ながいもとベーコンをいため、塩こしょうし、最後にオイスターソースを入れて仕上げる。
パプリカやアスパラなどが入るとぐっと豪華になります。

○ながいもの梅しそあえ

- (1) 長芋は皮をむいてたんざく切りにする。
- (2) 梅干は種をとり、こまかく切っておく。
- (3) 長芋、梅干、かつおぶし、青じその千切りをませ、すこしの醤油で味を整える。

○ながいもと鶏肉の煮物

- (1) 長芋の角切りと鶏肉を炒める。
- (2) 火が通ったら、酒・砂糖・醤油で味付けし、じっくり煮る。
ながいものがほろりとするまで煮るとおいしい。