

# ながいも

(ヤマノイモ科)

河北町の最上川沿いで良質なながいもが栽培されている。サクサクとした歯ごたえがあるため、とろろ汁等すりおろすだけでなく、拍子木切りやいちょう切りにして食感を楽しむような料理にも使われる。



## ながいもの豚肉巻き

- 材料** [2人分]
- ・ながいも 75g
  - ・豚もも肉(薄切り) 150g
  - ・にんじん 35g
  - ・さやいんげん 35g
  - ・サラダ油 大さじ1/2

- A**
- しょう油 小さじ3/4
  - 酒 小さじ3/4
- B**
- しょう油 大さじ1 1/4
  - 酒 大さじ1 1/2
  - 砂糖 大さじ1
  - みりん 大さじ1

- 作り方**
1. 豚もも肉にAを振りかけ下味をつける。
  2. ながいもは長さ10cm、幅1cmの拍子木切りにする。
  3. にんじんも長さ10cm、幅5mmの拍子木切りにし、さやいんげんはすじを取り、それぞれさつと塩ゆでする。
  4. 豚もも肉を1枚広げ、2を1本、3を3〜4本、肉の端の方から斜めに巻き上げる。
  5. フライパンにサラダ油を熱し、4を入れ全体に焼き色がついてきたら、Bの調味料を入れ全体を混ぜながらいりつける。
  6. 5を一口大に切って皿に盛り付け、残りの汁をかける。

## 紅花入りながいも寒天



- 材料** [縦15cm×横15cm×高さ4cmの流し缶分] [約5人分]
- ・ながいも 300g
  - ・砂糖 80g
  - ・水 400ml
  - ・粉寒天 4g
  - ・紅花(処理したもの) 少々

- 作り方**
1. 皮をむいたながいもと水200mlをミキサーにかけてジュース状にしておく。
  2. なべに水200mlと粉寒天を入れ火にかけ、沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜて煮溶かし、砂糖を入れて溶かす。
  3. 2に1と紅花少々を加えてよくかき混ぜ、型に流し、上に紅花を散らし固める。

《紅花の下処理の仕方》

1. 80℃のお湯に2〜3分浸ける。
2. 1をよく絞り、黄色の色素が出なくなるまで何度も水洗いする。
3. 2をかたく絞り、酢を振りかける。

※酢を振りかけると赤色が鮮やかになり保存がきく。また酒を振りかけると風味が増す。

## とろろトーフのじゅんさい・菊のあんかけ

**材料** [縦15cm×横15cm×高さ4cmの流し缶分]

- 《とろろトーフ》** [約4人分]
- ・ながいも 300g
  - ・卵白 1個分
  - ・粉寒天 4g (粉寒天用 水 300ml)
  - ・スキムミルク 大さじ2 (スキムミルク用 水 100ml)
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/2
- 《あん》**
- ・なめこ 50g
  - ・じゅんさい 50g
  - ・だし汁 300ml
  - ・しょう油 大さじ2
  - ・酢 大さじ1
  - ・片くり粉 大さじ2
  - ・食用ぎく(黄) 30g
  - ・オクラ(彩り用) 2本
  - ・わさび 少々

- 作り方**
- 《とろろトーフ》**
1. ながいもはすって卵白と合わせておく。
  2. スキムミルクは水100mlで溶かしておく。
  3. 粉寒天と水300mlをなべに入れ火にかけ、寒天を溶かす。
  4. 3に2を入れ、砂糖、塩を入れる。
  5. 4が沸騰したら火を止め、1を入れる。
  6. 5を流し缶に流し入れ、冷やし固めてとろろトーフを作る。
- 《あんかけ》**
1. 食用ぎくを酢(分量外)を入れたお湯でさつとゆでておく。オクラも塩(分量外)を入れたお湯でさつとゆで、輪切りにする。
  2. だし汁になめこ、じゅんさいを入れ一煮したらしょう油、酢を入れ、水(分量外)で溶いた片くり粉を入れてとろろみをつけ、1の食用ぎくを合わせる。
  3. とろろトーフを切り分け、1人分ずつ盛り、上に2のあんをかける。1のオクラの輪切りとお好みでわさびをのせる。

