

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★食欲の秋！おイモ食べていますか？

## 長いも料理特集！

#イモをたべよう  
#簡単調理  
#秋の味覚

### ★長いもの甘酢漬け

<材料> 作りやすい分量

・長いも 200g ・酢 60ml  
・砂糖 大さじ2杯 ・しょうゆ 小さじ2杯



- ①長いものを拍子切りに切る。
- ②砂糖・酢・しょうゆを合わせておき、①の長いもを加えて混ぜる。  
15分以上漬けたら完成。（お好みの浸かり具合で食べてください）

### ★長いものから揚げ

<材料> 2~4人分

・長いも 200g ・からあげ粉 適量  
・油 適量



- ①長いものを乱切りにし、水気を拭きとる。
- ②ポリ袋にから揚げ粉と①の長いもを入れて振る。
- ③油を180℃に熱し、表面がカリカリになるまで揚げる。

#### ☆ポイント

お好みでブラックペッパーやパセリ、粉チーズなどを振りかけてもおいしく食べられます。  
から揚げ粉はメーカー・商品によって味付けや風味が違うので、いろいろ試して、お気に入りを見つけてみましょう！

## ★長いもの地獄蒸し

<材料> 2~3人分

- |            |      |          |       |
|------------|------|----------|-------|
| ・ 長いも      | 200g | ・ 鶏ひき肉   | 150g  |
| ・ 卵        | 1個   | ・ 片栗粉    | 小さじ2  |
| ・ サラダ油     | 適量   | ・ かいわれ大根 | 適量    |
| ・ 顆粒鶏ガラスープ | 小さじ2 | ・ 水      | 200ml |
| ・ ナス       | 1本   | ・ コーン    | 小さじ2  |
| ・ 片栗粉      | 大さじ1 | ・ ごま油    | 小さじ1  |



①長いもの皮を剥き、半量を角切りに切る。残り半分はすりおろす。  
ナスは皮を剥いて角切りにする。

②すり下ろした長いもとひき肉、卵、片栗粉をボウルに入れて、  
泡だて器で混ぜる。全体が馴染んだら角切りにした長いものを  
加えて混ぜる。混ぜたら、サラダ油を塗った耐熱のボウル  
(もしくはどんぶり)に入れ、20分蒸す。

③小鍋にごま油を引き、ナスを炒める。

水と顆粒鶏ガラスープ、片栗粉を合わせたものを加え、とろみがついたらコーンを加える。

④大皿に②を取り出し、③のあんかけをかける。  
カイワレ大根を飾る。

～管理栄養士のあとかき～

じゃが芋やさといも、長いも、さつまいも…いもにはいろいろな種類がありますが、皆さんはどれくらいの頻度で食べていますか。

いも類には食物繊維などの栄養素が含まれており、1日1回程度摂取することが望ましいとされています。

今回取り上げた長いもは、生でも加熱してもおいしく、1年中手に入る優秀な食材！春夏秋冬どんな季節でも楽しめるようなレシピを考えましたので、ぜひお試しください。

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

