



長いもとかぼちゃの ネギしょう油かけ

ここがポイント!

長いもは生でも食べられるので火をしっかりと通さなくてもOK。揚げの時間を変えれば食感の違いも楽しめますよ



材料(4人分)

長いも	300g
かぼちゃ	300g
片栗粉	適量
にんにく	1/2片
しょうが	1片
長ネギ	1本程度
〈調味料〉	
しょう油	大さじ2
水	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1

お酒に
合う

- 1 長いもを1cm幅の半月切り(輪切りの半分)に。片栗粉をまぶして油で揚げる
- 2 かぼちゃを1cm幅のくし切りにして、そのまま素揚げをする
- 3 にんにく、しょうが、長ネギをそれぞれみじん切りにする
- 4 調味料の材料をボウルにすべて入れてよく混ぜ、③を入れて和える
- 5 油で揚げた長いもとかぼちゃをお皿に盛りつけた上から④をかけて完成



作った人の感想

長いも特有のシャクとした食感が気に入っています。野菜だけのヘルシーなのにボリューム感があるのが嬉しいですね

我が家では豆板醤の量を増やしてピリ辛をアップさせています。そうするとビールや焼酎のお供にぴったりになるんですよ



長いもの豚肉巻き

ここがポイント!

ホクホクが好きなら弱火でじっくり、食感を残したいなら中火くらい。火加減の調整で味わいを変えられますよ



材料(4人分)

長いも	300g
豚薄切り肉	150g
片栗粉	適量
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
小ねぎ	少々
しょうが	少々
〈合わせ調味料〉	
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1と1/2

- 1 長いものを皮をむき、5cmほどの長さに切り、幅1~2cm程度の厚さに切る
- 2 広げた豚薄切り肉に①の長いものを乗せて巻き、全体に片栗粉を薄くまぶす
- 3 サラダ油をフライパンで熱し、②の両面を色よく焼いて酒をふり、蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きに
- 4 混ぜた合わせ調味料にしょうがのすりおろしを加えてから火を強め、焦がさないように味を絡ませる
- 5 きれいに焦げ目がついてきたら、器に盛り付けて、小口切りにした小ねぎを適量ふって完成



作った人の感想

見た目がソーセージやつくねに似ていて、みんな喜んで箸を伸ばします。甘じょっぱくてご飯が進みますよ

一度作ったら子供の大好物になったんです。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにしても喜ばれますね

レシピをWebでもチェック! ▶ JA清里町 / http://ja-kiyosato.jp/product/pro_04.html

"HO,kkaido
おいしいもの便り
JA清里町編

滋養強壮 & 老化防止 長いも

古くは「山うなぎ」とも呼ばれた「長いも」。栄養が豊富なのももちろん、代謝促進や細胞活性化などの作用も。健康野菜をどんどん食べよう。



レシピを
考えました!

清里町 長いも生産農家のお母さんたち

清里町の長いもを手にしたおふたり。左が志賀友子さん、右が佐久間えみ子さん。ちょっと照れ屋なおふたりの長いもレシピをお試しあれ

「栄養」と「旨味」たっぷりの長いもを育ててくれる清里の大地と気候
生で食べても消化が良く、カリウムやビタミンB1、食物繊維が豊富。コリンやサポニンも含まれているため消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高い。それが「山うなぎ」。独特のぬめりを生んでいるのはムチン。細胞の活性化や老化予防、ダイエットなどにも効果があると言われている。
火山灰地で水はけがよく、根菜類の栽培に適している清里町の土壌。降水量が少なく、日々気温の変化が激しいため、自然にストレスを与えられた長いもは栄養をたっぷり蓄えながら成長するのだという。すりおろした後もなかなか色変わりをしないのも清里町の長いもが重宝される理由だ。「良い長いもにはほんのり甘みがあるんです。すりおろして、味付けせずに食べてみてください」。

JA清里町の

長いもの特長

清里町の長いもは、シャキシャキとした歯ごたえと粘りが特長で、旨味も凝縮されていて、生で食べると甘みすら感じるほど

秋にも旬を迎える
長いもをたっぷり食べて
夏の胃疲れを解消

「長いもを育てるのは、結構大変なんです」と話す志賀さん。つるを伸ばすためにポールを立てネットを張ったり、草むしりなども機械にまかせられないため、現代でも手作業が多い。収穫時も1本1本が重くて重労働なのだという。
「だからこそ、美味しく食べてもらいたくてレシピを考えているんです」と教えてくれたのは佐久間さん。清里町の「長いも生産組合」では農家のお母さんたちがたくさんのレシピを作成。実はじゃがいも料理のほぼ全てに代用ができ、オリジナルとは違う味わいを楽しめる。漬物やスイーツなど、利用できるジャンルは幅広い。春と秋に旬を迎える野菜なので、この秋は紹介したレシピ以外にも色々な料理に使い、美味しく胃腸の疲れを解消しよう。

JA
住宅ローン

OPEN
YOUR DREAM

JAバンクの **住宅ローン** 相談受付中

頭金の準備ができた方は 一般型	お支払い ご融資金額	●住宅の新築・購入(中古住宅含む) ●土地の購入 ●住宅の増改築・改修・補修 ●最高5,000万円まで、原則として所要金額(各種諸費用含む)に対して自己資金額が20%以上あること
頭金不足でお悩みの方は 100%応援型	お支払い ご融資金額	●住宅の新築・購入(中古住宅含む) ●住宅の増改築・改修・補修 ●最高5,000万円まで、所要金額(各種諸費用含む)の範囲内
お借換えをお考えの方は 借換応援型	お支払い ご融資金額	●他金融機関から借入中の住宅資金の借換 ●借換と併せた住宅の増改築・改修・補修 ●最高5,000万円まで、所要金額(各種諸費用含む)の範囲内

※詳細につきましては、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

マイホームの夢を叶えるお手伝いをいたします。
JAは初めてという方もお気軽にご来店ください。

JAバンク北海道
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>