



山のうなぎ 長芋

ねばねば・ぬるぬるしたうなぎのような感触から、山のうなぎといわれ、滋養強壮効果があります。

選び方

| | |
|------|-------------|
| 見た目 | 太くまっすぐ伸びている |
| 皮の表面 | なめらかでつやがある |
| 皮の色 | 肌色 |
| ひげ | 残っている |
| 切り口 | 白い |

かゆみを防ぐ方法
手を酢水で濡らしてから調理するとかゆみを抑えることができます。

変色を防ぐ方法
切ったものはすぐに酢水につけます。とろろにした場合は、数滴の酢を入れると良いです。

保存方法

丸ごと

風通しの良い冷暗所などに新聞紙で包んで保存しましょう。冬場は凍らないように注意してください。

カットしたもの

切り口をラップで包んで、空気に触れないようにしましょう。冷蔵庫で2~3週間保存できます。

皮を剥いたもの

使いやすい大きさにカット、またはとろろにして冷凍してください。必要な量を自然解凍して使ってください。

おいしいおつまみ

長芋の磯辺揚げ



つくりかた

| | | |
|---|------|-------|
| A | 長芋 | 250g~ |
| | 小麦粉 | 大さじ3 |
| | 水 | 大さじ4~ |
| | あおのり | 大さじ1 |
| | 粉チーズ | 大さじ1~ |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | 海苔 | お好みで |

① 長芋をピーラーで皮をむき、4~5cmの長さに切った後、1.5cm程度の太さに拍子木切りにする。

② Aを混ぜ合わせる。衣の厚さに好みがあると水の量を変えて調整してください。

※お好みで海苔を巻くと見た目と香りがよくなります。

③ 切った長芋を衣にまぶし、余分な衣を落としたり170℃程度に熱した油で表面が軽く色づくくらいに揚げます。

味付けに塩を軽く振りかけたら完成です。

余熱を考慮して、表面をサッと揚げるのがベスト。食感を楽しむために、あえて太めに切るのもいいでしょう。

170℃を目安として、熱している油がゆらゆらとしてきてから1~2分。菜箸を入れて、大きめの泡がでてくる状態です。