

栄養士  
直伝!

# 季節野菜のお手軽レシピ♪

part.3

何かと忙しくなる年末を前に体調を整えたい方におすすめの食材が長いもです。長いもには消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が多く含まれており、特に生!! (長いもは生で食べることができる唯一のいも類) で食べると効果的です。また、切り方や加熱によってさまざまな食感が味わえ、料理のバリエーションも豊富です。

解凍するときは  
自然解凍で

## 長いもの目利き術

- ・凹凸が少ない
- ・切り口が白くみずみずしい



## 長いもの保存法

【冷蔵編】



切り口にラップをあて  
ゴムなどで縛る

【冷凍編】



## 【冷凍長いもの耳より情報】

- 皮をむいて丸ごとでもOK! すりおろす場合は、解凍しきらないうちにすりおろすと手のかゆみがおさえられます!
- 短冊切りでもすりおろしても冷凍OK!
- 解凍後もアミラーゼの効果と食感そのまま!

## 長いもをおいしくいただく!

シャキ  
シャキ

### 長いもと秋野菜のピクルス

1人分 50kcal 塩分 0.2g



#### 【材料】(4人分)

- ・長いも …………… 200g  
(皮をむき5cm長さの拍子切り)
- ・エリンギ …………… 1パック  
(5cm長さの拍子切り)
- ・人参 …………… 1/2本  
(5cm長さの拍子切り)

#### <漬け汁>

- A 酢…………… 100g
- 水…………… 50g
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 適宜
- ローリエ(お好みで) …… 2枚

#### 【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱し調味料を溶かす。
- ②人参にラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。エリンギもラップをかけ電子レンジで1分加熱する。
- ③①と②が冷めたら、②と長いもを①に漬け込み、冷蔵庫で味をなじませる。

ホク  
ホク

### 長いもと鶏肉の揚げびたし

1人分 345kcal 塩分 1.7g



#### 【材料】(2人分)

- ・長いも …………… 200g  
(皮つきのまま4cm長さの短冊切り)
- ・ピーマン …………… 2個(短冊切り)
- ・鶏もも肉 …………… 150g(一口大)
- ・小麦粉 …………… 大さじ1/2
- ・片栗粉 …………… 大さじ1/2
- ・サラダ油 …………… 適宜

#### <漬け汁>

- A しょうが… 1かけ(千切り)
- 赤とうがらし1/2本(小口切り)
- ポン酢・水 …… 各大さじ3

#### 【作り方】

- ①大きめのパットにAを入れて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を多めにひき、加熱する。長いも、ピーマンは素揚げし、小麦粉と片栗粉をまぶした鶏肉をときどき返しながら揚げる。油を切り熱いうちに①に入れて味をなじませる。

油はね注意!

## たたき長いも



#### 【作り方】

- ①長いもは皮をむいてポリ袋に入れる。袋の上からめん棒などでたたき、一口大にする。
- ※冷凍もできます!

## アレンジⅠ 長いもの塩昆布和え

1人分 80kcal 塩分 0.5g



#### 【材料】(2人分)

- ・たたき長いも… 150g
- ・塩昆布… 1つかみ
- ・ごま油… 小さじ1
- ・白ごま… 小さじ1

#### 【作り方】

- ①全ての材料を混ぜ合わせる。
- ※お好みでねぎをトッピングする

## アレンジⅡ 長いも鉄板

1人分 150kcal 塩分 1.0g



#### 【材料】(2人分)

- ・たたき長いも… 150g
- ・卵 …………… 1個
- ・とろけるチーズ… 30g
- ・めんつゆ(スルト)… 大さじ1・1/2
- ・バター …………… 適宜

#### 【作り方】

- ①たたき長いも、卵、チーズ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ②鉄板(スキレット等)にバターをぬる(フライパンでも可)。
- ③鉄板を熱し、①を流し入れ蓋をする。まわりがきつね色になり、全体がふつふつしてきたら火をとめる。
- ④③にAをお好みでトッピングする。

#### <トッピング>

- A[しょうゆ・鰹節・ねぎの小口切り…適量

## (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL0985-38-5512(代表)  
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731  
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351  
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070  
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139  
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208  
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286  
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786  
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内