

ながいもちヂミ

(2人分)





ながいも	200g	タレ		
にら	50g			
薄力粉	80g	黒酢	}	大1
かたくり粉	40g	しょうゆ		
塩	}	てんさい糖	}	小1/2
顆粒スープのもと(鶏がら)		小1/2		
水	200ml	ねぎ	}	適量
ごま油・サラダ油	適量	ラー油		

作り方

- 1 ながいもの皮をむいて程よい大きさにカットする。
- 2 1を口の閉まる袋に入れて、すりこぎ棒などを使って叩く。
- 3 にらを3cm程度の長さに切る。
- 4 ボウルに薄力粉・片栗粉・顆粒スープの素(鶏がら)・塩をいれ、だまにならないよう水を少しずつ入れて混ぜ、生地を作る。
- 5 4に2を加えて混ぜる。
- 6 5に3を入れ、さくっと混ぜる。
- 7 黒酢・しょうゆ・てんさい糖・ごま・ねぎ・ラー油をまぜてタレを作る。
- 8 熱したフライパンに油をひき、6を薄くのばして両面に焼き色がつくまで焼く。
- 9 ごま油をまわしかけ、香りをつければ完成。



★ながいもの旬★

ながいものは11月上旬頃から新しいもが出荷される。

★美味しいながいもの選び方★

皮が薄くハリのあるもの、傷や黒いはんてんがないものがよい。
切り売りされているものは、切り口が白くみずみずしいものを選ぶとよい。
また、毛が出ているものは新鮮な証拠。

★美味しいアレンジ★

えび、いか、ちりめんじゃこなどをに入れて具沢山にしても美味しい。