野菜で辿る旬と暮らし

野菜歳時記

27

いつものおかずから 年末のごちそうまで！ 長芋の冬レシピ

朝晩の冷え込みが増し、温かい料理が恋しくなる季節。青森では11月頃から長芋の秋掘りが始まります。生ならシャキシャキ、じっくり火を通せばほくほく。いつものおかずからクリスマスや年末のごちそうまで、食べ方を変えて楽しんでみませんか？

普段の食卓に「長芋ときのこのバターしょうゆ焼き」皮をむいた長芋を1㎝ほどの半月切りにし、少量の油で両面を焼きます。きのこを加えて火を通し、仕上げにしょうゆとバターを絡めれば、香ばしい一皿のできあがりです。

クリスマスや家族の集まりには、華やかな巻きもの二種はいかが？長芋を細い棒状に切り、スプラウトと一緒に市販の薄切りローストビーフで巻きます。スモークサーモンで巻くときは、大葉を添えて爽やかに。二種類を並べれば、長芋の白と肉や魚の彩りが引き立つオードブルになります。

ローストビーフ巻きにはわさび醤油、サーモン巻きにはレモンを添えて。トリュフドレッシングや柚子こしょうなど、お好みの調味料で楽しむのもおすすめです。別添えにしておけば、少しずつ味を変えながら楽しめますよ。

家族で鍋を囲む日には、いつもの鍋を「とろろ鍋」にアレンジしてみませんか？　白菜、長ねぎ、きのこ、お好みの肉などを鍋つゆで煮て、具材にしっかり火が通ったら、すりおろした長芋を加えて軽く温めます。とろろが具材に絡み、いつもの鍋がまろやかな味わいに。一家団欒の食卓にぴったりです。

焼いて、巻いて、すりおろして。身近な青森の長芋で、食卓をおいしく彩ってみましょう。

文：まっすぐに八百屋 やまはる
中野 正信（野菜ソムリエ）