

今が旬のかんたん！おいしい！

## 長芋のふわふわポテト



### 《材料》約4人分

- ・長芋 350g
- ・片栗粉 30g(大さじ3杯)
- ・カレー粉 1g(小さじ2分の1杯)
- ・油 40g(大さじ3杯)
- ・塩 3g(小さじ2分の1杯)

※カレー粉はお好みで入れてください。



### 【作り方】

- ①長芋は皮をむいて2センチのサイコロ状に切り酢水さらしてあくを抜きます。
  - ②ポリ袋またはボールに片栗粉・お好みでカレー粉を入れて軽く混ぜ合わせ、  
①で切った長芋を水気をよく切ってから移して全体に粉をまぶします。
  - ③フライパンに油をいれ中火にし、温まったら②の長芋を入れて加熱していきます。  
この時にフライパンに入れてすぐの状態  
コロコロと長芋を動かさすぎると周りの衣が剥げてしまうので  
30秒ほど待ってから全体に火が通るように動かしてください。
  - ④全体に程よく色がついて爪楊枝などで刺してふわっとした感触であれば  
中にも火が通っているので盛り付けます。
- ☆仕上げにパセリを散らすとオシャレになります♪



長芋の特徴的なネバネバにはムチンと呼ばれる成分が多く含んでおり、このムチンには胃腸の粘膜保護作用や風邪や感染症などを予防してくれる作用があるとされています。

しかし、ムチンは非常に熱に弱い成分のため摂取したい場合は大人には生食をおすすめしますが小さなお子さんは生食にすると皮膚のかゆみ、下痢や嘔吐などの症状が出る場合もありますので必ず加熱してから食べさせてあげてください。

長芋は調理の仕方によって食感が変わる面白い食材です！

生のままだとサクサクとした歯触りですが、焼き・揚げにするとふわふわ・ホクホクに、蒸すとモチモチとした食感に変わりますのでぜひご家庭で色んな調理方法をお試しください♪

