

地産地消レシピ ⑩ 「長いものパンケーキブルーベリーソース」



[塩分 0.2 g / エネルギー 230 kcal]

【材料：2人分】

長いも	100g
卵	1個
薄力粉	30g
ベーキングパウダー	少々
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量
ブルーベリーソース	適量
ホイップクリーム	適量
ブルーベリー	適量

ホイップクリームの代わりにプレーンヨーグルト、ブルーベリーソースの代わりにジャムでもよい。

（ブルーベリーソースの作り方）

ブルーベリー 100g、水100mlを一緒にミキサーにかけ、砂糖50gを加えて煮詰める。

【作り方】

- 1 長いもは皮をむいてすりおろす。
- 2 卵を割りほぐし、長いもを加えて混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉、ベーキングパウダー、塩も加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンを熱しサラダ油を薄くひき中火で両面こんがり焼く。
- 5 皿に盛り付け、ホイップクリームとブルーベリーソース、ブルーベリーを添える。

今月の素材



長いも

今回の料理は長いものパンケーキです。パンケーキとは小麦粉、卵、牛乳を混ぜ合わせてフライパンで焼いたケーキで、ホットケーキと同じようなものです。今回はパンケーキに羽幌の長いもを入れて、羽幌の農業試験所のブルーベリーで作ったブルーベリーソースをかけてホイップクリームを添えてみました。

ねばねばが特徴の長いもですが、このねばりの成分はムチンといい、マンナン（多糖類）とたんぱく質が結合した糖たんぱく質です。

長いもは自然薯（じねんじょ）に比べるとねばりが少なく水気が多いですが、どちらも食品をふっくらさせてくれるので、お好み焼きなどに入れたり、はんぺんやまんじゅうの材料にもなります。

長いもが手や口につくとかゆみを感じることがありますが、これは長いもに含まれるシュウ酸カリウムの影響です。酢水につけてから調理するとかゆみを防いでくれますし、時間がたっても茶色くなりません。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています ☞ <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>