

ながいき長芋いも煮汁

A) 味噌風味

【材料】（10人分）

- ・ 長芋……………1K g（1本位）
- ・ 豚もも肉（スライス）……………200 g
- ・ 人参……………1本
- ・ ごぼう……………1本
- ・ たけのこ（ひめタケ水煮でも良い）……………200 g
- ・ 生しいたけ……………10枚
- ・ こんにゃく……………1枚
- ・ 生揚げ……………1枚
- ・ 長葱……………2本
- ・ 味噌（赤）……………100 g
- ・ 酒・みりん……………各大さじ2
- ・ 砂糖……………小さじ1
- ・ 塩……………少々
- ・ 水……………10カップ
- ・ 菊の花……………少々

【作り方】

長芋は、皮をむいて一口大の乱切りにする。

豚肉は、食べやすい大きさに切る。

人参は、少し小さめに乱切りにする。

ごぼうは、乱切りにしてゆでこぼす。

たけのこは、乱切りにしてゆでこぼす。

生しいたけは、4つ割りにする。

こんにゃくは、乱切りにしてゆでこぼす。

生揚げは、熱湯をかけて乱切りにする。

長葱は、斜め切りにする。

鍋に水と材料（長葱以外）を入れ煮る。アクをとり、みそ・酒・みりん・砂糖・塩で調味し、長葱と菊の花をちらして出来上がり。



B) しょうゆ風味

【材料】（10人分）

- ・ 長芋……………1K g（1本位）
- ・ 牛バラ肉（スライス）……………400 g
- ・ ごぼう……………1本
- ・ こんにゃく……………1枚
- ・ たけのこ（ひめタケ水煮）……………200 g
- ・ 生しいたけ……………5枚
- ・ しめじ……………2パック
- ・ えのき……………2パック
- ・ 人参……………1本
- ・ 長葱……………2本
- ・ しょうゆ……………1カップ
- ・ 酒・さとう……………各1/2カップ
- ・ だし汁（昆布）……………10カップ
- ・ 菊の花……………少々

【作り方】

長芋は、拍子木切りにする。

牛肉は、一口大に切る。

ごぼうは、ささがきにして水にさらす。

こんにゃくは、一口大にちぎってゆでこぼす。

たけのこは、斜め切りにしてゆでこぼす。

きのこ類は食べやすい大きさに切り、

人参は拍子木切りに、長葱はぶつ切りにする。

鍋にだし汁とごぼうを入れて煮る。

アクをとり、長芋と材料（長葱以外）を入れ、軟らかくなったら

酒・さとう・しょうゆで調味し、長葱と菊の花をちらして出来上り。



レシピ協力：ふるさとの味倶楽部 中村雅子先生

提供：八戸中央青果(株)・北日本青果(株)