



今月のレシピ(09月20更新)

## 長いもとしめじソテー たらいもソース

「大地にむかって ごちそうさま」(家の光協会)31P

長いもは焼くと香ばしい香りがでてきて、食がそそられる。  
いもの表面が柔らかく、中が生でシャキッとしている2つの食感のコンビネーションが実に美味！バターとの相性もすごくいい。

### 長いもとしめじソテー たらいもソース 材料 (4人分)

- ・長いも: 中1本と1/3
- ・たらこ: 1腹
- ・しめじ: 1/2パック
- ・薄口しょうゆ: 小さじ1
- ・わさび: 適宜
- ・バター: 大さじ3
- ・塩、こしょう: 各適宜
- ・酒: 大さじ2

### 長いもとしめじソテー たらいもソース

1. 長いも1本は皮つきのままわたわしで洗い、1cmの輪切りにする。また、1/3本の長いもは皮をむき、おろして、薄皮からはずしたたらこ合わせ、しょうゆ、わさびを加え、よく混ぜておく。しめじは石づきの部分をとり、ほぐしておく。
2. フライパンにバターを入れ、長いも、しめじを中火で焼き、塩、こしょうで下味をつける。長いもは表面に焼き色がつけば引っくり返す。中は生のままでよい。しめじに火が入れば、酒を回しかけて香りづけをし、器にとり、たらいもソースをかける。