

松本市の南西に位置する山形村特産品の「長いも」は、昼と夜の温度差が大きくて日照時間が長く、水はけの良い肥沃な大地の自然環境で育つことで、アクが少なく、甘さと粘り気が強いのが特徴。皮をむいても色が変わりにくいので、料理がきれいに仕上がる。

収穫期は、秋掘りが11月から12月。春掘りが1月から3月まで。

豚肉のみそ風味とろろ丼



<材料>

豚薄切り肉300g 長いも300g 貝割れ菜適量

<<調味料A>>

砂糖大さじ1 酒大さじ3 みりん大さじ3 上高地田舎みそ45g しょうが10g

<<調味料B>>

だし汁大さじ2 上高地田舎みそ小さじ2

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいて酢水につける。
- ② 長いもの水けをペーパーでふき取ってすりおろす。
- ③ 調味料Bをよく混ぜてみそを溶かして②に混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤ 豚肉は2センチ幅に切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、豚肉を入れてほぐしながら炒める。
- ⑦ 肉の色が変わったら①の調味料を加えて強火でからめる。
- ⑧ 丼にごはんを盛り、③の長いもをかけ、⑦の豚肉をのせ、貝割れ菜を添える。

長いものみそマヨネーズあえ



<材料>

長いも 100g ブロccoliリー 80g

<<調味料C>>

上高地田舎みそ 20g マヨネーズ 20g みりん 大さじ1 ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ1 長ねぎのみじん切り 10g

【作り方】

- ① 長いものは皮をむいて酢水につける。
- ② 長いもの水けをペーパーでふき取ってビニール袋に入れ、すりこぎ棒で塊が残るくらいにたたく。
- ③ ブロccoliリーは小房に分け、熱湯に塩を入れてゆでる。
- ④ ボウルに調味料Cを入れてみそを溶かすように混ぜる。
- ⑤ ④に長いも、ブロccoliリーの順に入れて混ぜ合わせる。

油揚げの長いも包み焼き



<材料>

長いも 100g 納豆 100g 油揚げ(小) 3枚 練りがらし 適量

《調味料D》

上高地田舎みそ 15g 酒 大さじ 1

【作り方】

- ① 調味料Dを混ぜ合わせて、みそを溶きのばしておく。
- ② 油揚げは一片を残して切り込みを入れて開く。
- ③ 長いもは皮をむいて酢水につける。
- ④ 長いもの水けをペーパーでふき取って、5mm角切にする。
- ⑤ ボウルに納豆をあけてしっかりかき混ぜ、調味料Dを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ ⑤に④の長いもを加えて混ぜる。
- ⑦ ②の油揚げの内側にお好みの量の練りがらしをぬり、⑥を3等分にしてのせて半分に折り、平らに押さえる。
- ⑧ フライパンに⑦の油揚げを並べ、火を弱くしてゆっくり両面こんがり焼く。
- ⑨ 一枚を3～4等分に切って器に盛る。

長いものみそ汁



<材料>

長いも 150 g わかめ (塩蔵) 60 g
かつをだし汁 800 cc 上高地田舎みそ 40 g

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいて酢水につける。
- ② 長いもの水けをペーパーでふき取り、細切りにする。
- ③ わかめは洗って熱湯につけて氷水につけて冷やし、細かく切る。
- ④ なべにだし汁を入れて煮立て、長いも、わかめを加えてひと煮立ちさせる。
※長いもは温める程度でよい。
- ⑤ 別の容器で溶きのばしたみそを④に加え、すぐに火を止める。
※みそは煮立てないこと。
- ⑥ お椀に盛りつける。