

## 長芋のキムチ

【食と地域を考えるフォーラム 元気な食をいただきます。十勝の食ちから】 出品レシピ

作者：澤口 裕美子



提供：「食と地域を考えるフォーラム委員会」

写真撮影：田中 慶

### 材 料

(つくりやすい分量)

長いも	中1本(700~800g)
にんじん	1本
切り干し大根	40g
切り昆布	10g
洋なし缶	1缶(410g缶 正味220g)
イカ明太	80g~240g
キムチのたれ	400g
ホタテ、ホッキ、ツブ等	適量

### 作り方

- (1) 長いもは太めの短冊切り、にんじんはせん切り、洋なしは短冊切りにしておく。
- (2) キムチのたれの中に(1)と切り干し大根、切り昆布、イカ明太を加えて漬け込む。
- (3) 好みに応じて、湯通し加熱した貝類を入れ、保存容器に入れて保存する。

切干し大根は水で戻さず、そのまま使用する。

冷蔵庫で1ヶ月は、おいしく食べられます。