



寒ブリ
11月下旬～2月頃



魚介類



ハトムギ



稲積梅



氷見牛



米



氷見市マコモタケ組合事務局 (JA氷見市)

Tel (0766) 74-8871 Fax (0766) 74-8880

〒935-0023 富山県氷見市朝日丘2-32 <ウェブサイト> www1.cnh.ne.jp/jahimi/

●氷見の観光に関する情報・お問い合わせは…

(一社)氷見市観光協会 Tel (0766) 74-5250 Fax (0766) 74-5453 E-mail: hello@himikan.jp

<ウェブサイト> www.kitokitohimi.com

きとぎとひみどっとこむ 検索

いろいろキレイ にする野菜、 マコモタケ。

今晚から食べらるる!
おいしい
メニュー
掲載

富山県 氷見市産
秋限定

キノコでもタケノコでもありません。
シャキシャキ食感がクセになる「氷見市産マコモタケ」です。



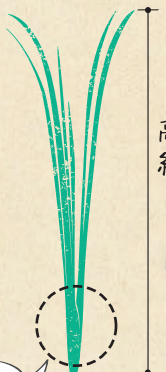
① マコモタケって何？

キレイ好きでムダがない、注目の野菜です。

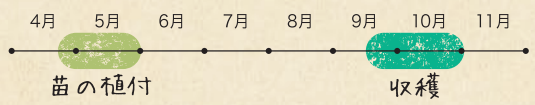
1 水や田んぼもキレイにする浄化作用

マコモは古くから水辺に群生するイネ科の植物で、水や空気をきれいにする作用があります。マコモがもつ黒穂菌のはたらきにより、その茎がふくらんだ部分をマコモタケといいます。クセがなくシャキッとした食感とほのかな甘みが特徴で、主に中国料理で用いられています。

氷見市の栽培面積
全国第1位
(2016年度
見込み)



●マコモタケの栽培時期



◀ 収穫時期には、肥大化した茎の部分を採り、1本1本丁寧に刈り取ります。

*マコモの不思議なパワー

マコモは古代から「神々が宿る草」として重用され、出雲大社をはじめとする神社では、現在も神事に供せられたり「しめ縄」の原料に使用されています。

2 食物繊維がたっぷり低カロリー！

マコモタケは人間の身体もキレイにしてくれます。食物繊維や、カリウム、マグネシウムが豊富で低カロリーです。

食物繊維 血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内環境を整え、便秘を予防するなどの作用があります。

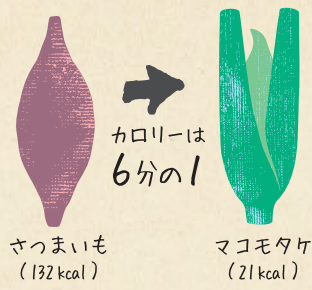
カリウム 体内の塩分(ナトリウム)を排出する作用があり、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。

●マコモタケの可食部100g当たりの成分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維
21 kcal	1.3g	0.2g	4.4g	2.3g
〔ビタミン〕			〔ミネラル〕	
C	βカロテン	葉酸	カリウム	マグネシウム
6mg	15μg	43mg	240mg	8mg

(五訂日本食品標準成分表より抜粋)

例えば 食物繊維が同じ2.3gでも



てまひま要らずで、何にでも あう優等生です。

3

皮をむく→すぐ調理の時短食材

マコモタケは緑色の葉の内側にある、乳白色をした部分を食します。食べる時は外葉をむき、薄皮をピーラーでむいてから、適当なサイズにカットして調理します。アク抜きが必要がなく素早く調理できるのも魅力です。



▲手で外葉をむきます

▲ピーラーで表面の皮をむきます

縦切りでシャキシャキ

輪切りでやわらか

▲お好みの大きさに切ってそのまま調理します

※まれに黒い斑点がみられることがありますが、安心してお召し上がりいただけます。

保存も
カンタン

「氷見市産マコモタケ」の包装袋に入れたまま、冷蔵庫の野菜室で約1週間は保存ができます。冷凍する場合は、④のように切ってからの保存がオススメです。



4

ほんのり甘くてシャキツとした食感!

マコモタケは、炊き込みご飯や炒め物、天ぷら、煮物、スープにパスタといろいろな料理に使えます。また、生のままサラダにしたり、ピクルスにしたりしてもおいしいです。どんな料理にするかは、あなたのアイディア次第!



火の通りが早く調理時間が短縮!



切り方を変えて食感を楽しもう



マコモタケを収穫してみよう!

5

食べて遊んで、いろいろ体験しましょう

マコモタケは食べるだけでなく、収穫体験もすることができます。ほかにもフルーツの収穫体験やクルージングなど、海と山の恵みがいっぱいな氷見市で、いろいろな体験をお楽しみください。

1本1本
手で刈るよ



氷見市の田園風景の中、背丈を超えるマコモを相手に収穫体験。稲刈りの要領で刈り取るよ。

開催期間
9月下旬
▶10月



マコモタケ収穫体験

時間 10時～14時
1時間ごとに受付(体験は30分程度)

場所 氷見市マコモタケ組合
マコモタケほ場

体験費用 1人1,000円(大人・小人同料金)
※体験代、保険代・お土産代含む

体験は
ほかにもあるよ!



開催期間
1▶5月

氷見いちご収穫体験

所 ファーム中田(氷見市柳田)



開催期間
10▶11月

ひみりんご収穫体験

所 氷見りんご組合加盟の農園



開催期間
4▶11月

氷見沖クルージング遊覧船

所 ひみ漁業交流館「魚々座」近く
船のりば出発

●体験イベントへのお問い合わせは・・・

(一社)氷見市観光協会

[主管]氷見市宿泊体験推進協議会

Tel(0766)74-5250 Fax(0766)74-5453

E-mail hello@himikan.jp

マコモタケ 分布マップ



氷見の見どころ
もご紹介!