

秋限定の
ヘルシー野菜♪

富山県氷見市産 マコモタケ

<調理のしかた>



マコモタケ



①手で外葉を
むきます



②ピーラーで表面の
皮をむきます



③切ってそのまま調理します

<マコモタケ調理例> 生、炊く、焼く、煮る、揚げるなどいろんな調理法ができます



炊き込みご飯



天ぷら



キンピラ



シチュー

氷見市マコモタケ組合

秋のごちそう

マコモタケ料理レシピ



氷見
マコモ
見
タケ
産
Himi Makomotake

マコモタケはイネ科の多年草である「マコモ」に食用菌が寄生することで茎の部分がタケノコ状にやわらかく肥大した部分です。9月下旬から11月上旬の短期間しか流通しないことから、秋限定の味覚です。

食感はタケノコに似ており、やわらかくほのかに甘みのある淡白な味わいはどんな料理法にもむいています。

氷見市の新たな特産「マコモタケ」をぜひご賞味ください。

氷見市マコモタケ組合
事務局：富山県氷見市朝日丘2-32(氷見市農協内)

マコモタケの炊き込みごはん



- 材 料**
- マコモタケ……………大1本 (小は2本)
 - ニンジン……………1/2本
 - 油揚げ……………1/2枚
 - 米……………2合
 - 調味料A
 - しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………小さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - かつおだし……………小さじ1
 - 昆布……………5cm程度

- 作り方**
- ①マコモタケと人参、油抜きした油揚げを1~2cm程度に細切りする。
 - ②米をとぎ、調味料Aを入れた後、炊飯器の2合のメモリに合わせて水を入れる。
 - ③昆布、マコモタケ、人参、油揚げをいれて炊飯器のスイッチをいれる。
 - ④昆布を取り出して混ぜる。好みてゴマや干切りしたショウガをのせる。

教えて！ マコモタケのQ&A

- Q: マコモタケの保存方法は？**
- A: 新鮮なうちが最も美味しいのですが、乾かないように新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存すれば1週間程度は美味しく召し上がれます。
- Q: マコモタケの栄養価は？**
- A: 食物繊維が豊富でタンパク質、ナトリウム、カリウム、カルシウムをはじめ、多くのビタミン類を含んでいます。また、コレステロールは0(ゼロ)であることから、健康食材といえます。
- Q: マコモタケの料理方法は？**
- A: 生、炊く、焼く、炒める、揚げるなど様々な調理法ができます。レシピも参考にしながら、いろんな料理に挑戦してみてください。
- Q: マコモタケの内部に黒い点々があるのですが。**
- A: まれに黒い斑点ができることがありますが、黒穂菌という食用菌です。そのまま召し上がった問題ありません。

マコモタケと豚肉のソース炒め



- 材 料**
- マコモタケ……………2~3本
 - 豚薄切り……………4枚
 - 厚揚げ……………1枚
 - 調味料A
 - ウスターソース……………小さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ1
 - ゴマ油……………小さじ2

- 作り方**
- ①マコモタケは薄く皮をむき、1口大に切る。豚薄切り、厚揚げも1口大に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらマコモタケと厚揚げを順に入れ炒める。
 - ③すべての材料に火が通ったら、調味料Aを入れ炒め合わせる。仕上げにゴマ油を入れ香りをつける。

マコモタケときのこの煮物



材 料

マコモタケ	2～3本
しめじ	1株
ニンジン	1本
鶏もも肉	1/2枚
だし汁	250cc
調味料A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ①マコモタケは薄く皮をむき、縦に2つ割りにし、1cm程度の斜め切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ニンジンは斜め薄切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②鍋にだし汁をと材料を入れ火にかける。材料に火が通ったら、調味料Aを入れ10分程度煮て火を止める。
- ③味が染みるまで冷まし、器に盛る。

マコモタケのはさみ揚げ



材 料

マコモタケ	5～10本
魚のすりみ	300g
ニンジン	1/2本
卵	1個
薄力粉（打ち粉）	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①マコモタケは薄く皮をむき、2枚1組になるように斜めに切る。
- ②ニンジンのみじん切りにし、すりみと混ぜる。
- ③マコモタケに薄力粉（打ち粉）をふり、マコモタケ2枚で②をはさむ。
- ④③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ揚げる。

麻婆マコモタケ

材 料

マコモタケ	300g
豚ひき肉	150g
ニンニク	1かけ
ショウガ	1かけ
長ネギ	1/3本
調味料A	
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	1/2カップ
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
ゴマ油	大さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①マコモタケは薄く皮をむき、さいの目切りにする。調味料Aは混ぜておく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、みじん切りしたニンニク、ショウガを入れ、香りが立ったら豚ひき肉、豆板醤を加え炒める。
- ③肉の色が変わったら、あらかじめ合わせておいた調味料Aを加えひと煮立ちし、マコモタケを加えて2～3分炒め煮する。
- ④③に水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつけ、仕上げに長ネギのみじん切りを加えひと混ぜする。

マコモタケのキムチ漬け

材 料

マコモタケ	200g
キムチ漬の素	1袋

作り方

- ①マコモタケは短冊切りにする。
- ②ビニール袋にマコモタケとキムチ漬の素を入れ手で軽くもみ、味がなじむまで冷蔵庫で寝かす。

マコモタケの天ぷら

材 料

マコモタケ	5本
薄力粉	1カップ
水	適量
塩	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①マコモタケは縦割り1/4にする
- ②薄力粉を水で溶き、ころもをつくる。
- ③マコモタケにころもをつけ油で揚げる。仕上げに塩を少々ふりかける。