



## ごろごろマコモタケの中華風



### 材料(2人分)

・マコモタケ	1本(100gくらい)	・ごま油	小さじ1
・豚バラ肉	100g	・オイスターソース	大さじ2
・しめじ	40g	・黒酢	大さじ1
・長ネギ	1本	・日本酒	大さじ1

- 1 フライパンにごま油を熱して、豚バラ肉を炒める。
- 2 マコモタケを一口大の大きさにしたものとしめじ、2〜3センチに切った長ネギを加えて炒める。
- 3 火が通ったら、オイスターソース・黒酢・日本酒をいれて味を整える。

**POINT** \*黒酢が苦手な方は、オイスターソースのみでもおいしく食べられます。

## マコモタケの肉味噌



### 材料(2〜4人分)

・マコモタケ	1〜2本 (150gくらい)	・サラダ油	適量
・ピーマン	2個	・豚ひき肉	100g
・しいたけ	2〜3個	・味噌	大さじ1〜2
・ショウガ	5g	・砂糖	小さじ1
		・みりん	大さじ1

- 1 フライパンに油を入れ、豚ひき肉とショウガのすりおろしを炒める。
- 2 ひき肉に火が通ったら、みじん切りにしたマコモタケとピーマン・しいたけを入れさらに炒める。
- 3 味噌と砂糖・みりんを入れて、味を整える。

**POINT** \*たくさん作って残ったら、翌日以降、春巻きにするのもおすすめです。

## マコモタケのきんぴら



### 材料(2人分)

・マコモタケ	1本(100gくらい)	・ごま油	大さじ2
・にんじん	50g	・だし醤油	適量
・まいたけ	40g	・七味唐辛子	適量

- 1 マコモタケは、3〜4センチにカットして、千切りにし、にんじんも同じような大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ、マコモタケ・にんじん・細かくさいたまいたけを炒める。
- 3 火が通ったら、だし醤油で味をつけ、お好みで七味唐辛子を入れる。

**POINT** \*お子様用には、七味唐辛子は抜いてください。おべんとうにもおすすめです。

## マコモタケのオーブン焼き



### 材料(2人分)

・マコモタケ	2本 (100〜150gくらい)	・塩	適量
・オリーブオイル	適量	・こしょう	適量

- 1 マコモタケは、1本を縦に4〜6つにカットし、オリーブオイルを刷毛などでぬっておく。
- 2 魚焼きグリル、またはオーブントースターなどでこんがり焼く。
- 3 焼きあがったら、上からオリーブオイルと塩・こしょうをお好みでかける。

**POINT** \*お酒のおつまみには、オリーブオイルにアンチョビを加えるのもおすすめです。

## マコモタケ MAKOMOTAKE

- 日本をはじめ中国の東部から東南アジアに広く分布しているイネ科の多年草です。
- 中国などから導入された食用の栽培種は、根元の部分が肥大化して「マコモタケ」になります。
- 味はほんのりとした甘みがあり癖もなくどんな料理にも合います。シャキシャキとした食感が評判です。

出荷時期/9月中旬〜10月



南那須  
地方

那珂川町  
那須烏山市

レシピ考案  
野菜ソムリエ  
榎本房枝

