

マコモタケ 簡単調理レシピ

大垣マコモタケ研究会

レシピ協力

大垣市食生活改善協議会

マコモタケのホイル焼き①



材料(2人分)

マコモタケ 2本
かぼす
割り出ししょうゆ
ポン酢

調理方法

- (1)マコモタケは長さ6cm位にし、縦半分に切る
- (2)ホイルで包みフライパンで5～6分焼く
- (3)カボスを添え、好みのドレッシングをかける
(割り出ししょうゆ、ポン酢)

マコモタケのホイル焼き②



材料(2人分)

マコモタケ 2本
かぼす
マヨネーズ、わさび

調理方法

- (1)マコモタケは長さ6cm位にし、縦1/4に切る
- (2)ホイルで包みフライパンで5～6分焼く
- (3)カボスを添え、好みのドレッシングをかける
(わさびマヨネーズがおすすめ)

マコモタケのチーズ焼き



材料(2人分)

マコモタケ 1本
とろけるチーズ 数枚
みそ(みりん、さとう)

調理方法

- (1)マコモタケは厚さ1cm程度に輪切りにする
- (2)とろけるチーズをのせ甘くしたみそを乗せる
- (3)オーブントースターで5分程度焼く

マコモタケのコロコロサラダ





材料(2人分)


マコモタケ 1/2本 ポン酢、マヨネーズ
きゅうり 1/2本
ハム薄切り 3枚
レタス 2枚

調理方法

- (1)マコモタケ、きゅうり、ハムを1cm位の角切りにする
- (2)レタスを敷き野菜を乗せ、好みのドレッシングであえる

マコモタケのお味噌汁	材料(2人分)
	マコモタケ(細いところ) 1/2本 わかめ 20g だし汁 300ml みそ 適量
	調理方法
	(1) マコモタケはうすい輪切りにする (2) わかめは食べやすく切る (3) だし汁にマコモタケを入れ煮る (4) わかめを入れ、みそを入れる

マコモタケのきんぴら	材料(2人分)
	マコモタケ 1本 みりん 大さじ1 ニンジン 4cm 七味唐辛子、ごま お好み ごま油 小さじ2 しょうゆ 小さじ2
	調理方法
	(1) マコモタケ、ニンジンに4cmの千切りにする (2) フライパンにごま油を入れ野菜を炒める (3) 途中、水を加えしょうゆ、みりんで味をつける (4) 七味唐辛子、ごまをお好みでふる

マコモタケのサラダ	材料
	マコモタケ 1/2本 マヨネーズ お好み きゅうり 1/2本 かにかまぼこ 3本 レタス
	調理方法
	(1) マコモタケ、きゅうり、かにかまぼこを細い千切りにする (2) レタスを敷いて切った野菜をのせる (3) マヨネーズ(きゅうりを細かく切って混ぜる)をかける

共通: 下準備

マコモタケはかたいところを取り除き、ピーラーで皮をうすくむく



中華に合うイメージがあるかもしれませんが、いろいろな加工方法があります。

生で食べれば、ほんのり甘く、煮てよし、焼いてよしの万能野菜です。

簡単レシピで、今日からマコモタケのファンになってください。

JAIにしみのファーマーズマーケットで販売中です。
大垣マコモタケ研究会