

マコモダケの素焼き

材料 (2人分)

- ・マコモダケ 2本
- ・塩、オリーブオイル、しょうゆなど お好みで

作り方

- ① 下処理したマコモダケを、炭火（家庭では魚焼きグリルか、オーブンレンジ）で焼く
- ② そのままか、お好みで塩、オリーブオイル、しょうゆで頂こう

ここがポイント👉

素のマコモダケが味わえるレシピ

出典引用 : <https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/makomodake2.htm>



マコモダケと豚肉のオイスターソース炒め

材料 (4人分)

- ・マコモダケ 250g
- ・ピーマン(緑) 2個
- ・ピーマン(赤or黄) 1個
- ・豚こま肉 200g
- ・サラダ油 大匙2
- ★オイスターソース 大匙2
- ★豆板醤 適宜
- ★砂糖 小匙1

作り方

- ① 下処理したマコモダケとピーマンを細切りにする
- ② サラダ油を熱したフライパンで豚こま肉を炒め、火が通ったら①を加える
- ③ マコモダケがしんなりしてきたら、★の調味料を加えてサッと炒めて完成

ここがポイント👉

マコモダケは加熱し過ぎないようにしよう（歯応えがなくなるので）

出典引用 : <https://andmore.tabechoku.com/makomodake/>

マコモダケの天ぷら

材料 (4人分)

- ・マコモダケ 2本
- ・天ぷら粉 適宜
- ・卵 小1個
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① 下処理したマコモダケの太い部分は7mmくらいの厚さで斜め切り、細い部分や切れ端は薄切りにし、更にせん切りにする
- ② 天ぷらの衣を作り、170℃ほどの揚げ油で揚げる
※ せん切りにしたものは、衣の濃度をきつめにして、かき揚げにするとバラけ難い
- ③ お好みで塩を添えて完成



ここがポイント👉

天つゆより塩がおススメ

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/2006920>



マコモダケ、海老、きくらげの和え物

材料 (2人分)

- ・マコモダケ 2本
- ・海老 50g
- ・きくらげ 50g
- ・さやえんどう 30g
- ・塩 小匙1/2
- ・ゴマ油 大匙1/2

作り方

- ① 下処理したマコモダケを薄く切る
- ② ①のマコモダケ、きくらげ、海老、さやえんどうは、たっぷりのお湯でサッと茹で、ザルにあげて水気をよくきる
- ③ 塩とゴマ油を②に入れ、よく混ぜる

ここがポイント👉

具材がまだ熱いうちに調味料を混ぜよう

出典引用 : <https://www.town.satosho.okayama.jp/uploaded/attachment/2209.pdf>