



マコモダケの下処理

材料

- ・マコモダケ 1本

作り方

- ・緑色の葉は全て取り除く（とうもろこしと同じ感じ）
- ・皮むき器等で、白い部分に残った緑の部分を取り除く
- ・口当たりをよくしたい場合は、白い部分の表皮もむくこと
- ・中の黒い斑点は「黒穂菌」といい、無害なので、そのまま調理しよう

<切り方で食感が変わる>

- ・繊維に沿って切る→シャキシャキ
- ・繊維を切断する切り方（輪切りなど）→口当たりが柔らか

ここがポイント👉

切り方によって食感が変わるので

いろいろ楽しもう 出典引： <https://www.town.satosho.okayama.jp/uploaded/attachment/2209.pdf>



マコモダケとチキンのロースト

材料（4人分）

- ・マコモダケ 2本
- ・茄子 1本
- ・ズッキーニ 1本
- ・鶏モモ肉 2枚
- ・カットレモン 適宜
- ・塩、コショウ 適宜
- ・オリーブオイル 適宜

作り方

- ① 下処理をしたマコモダケを、1/4に縦に切る
- ② 茄子とズッキーニは、マコモダケより少し大きめに切る
- ③ 鶏モモ肉に塩、コショウする
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏モモ肉の皮目を低温でカリっとするまで焼く
- ⑤ 鶏モモ肉が焼けたら取り出し、同じフライパンで茄子、ズッキーニ、マコモダケを色目がつく程度まで焼く
- ⑥ オープンバットに、⑤を入れ、フライパンに残ったオイルをかける
- ⑦ オープンもしくはオーブントースターを余熱後、180℃で約7分ほど焼いて完成

ここがポイント👉

野菜は火加減をみて、早めに取り出そう

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



マコモダケのシンプルきんぴら

材料（2人分）

- ・マコモダケ 2本
- ・しょうゆ 大匙1
- ・ゴマ油 大匙1
- ・白ゴマ ひとつまみ

作り方

- ① 下処理したマコモダケを、さがきが細切りのお好みの切り方で切る
- ② フライパンに、ゴマ油大匙1と白ゴマひとつまみを入れ、火をつけずに、マコモダケを投入
- ③ 弱火でじっくりと炒める（弱火だと甘味が出る）
- ④ 好みの固さに炒めたら、大匙1のしょうゆを回し入れて、全体に馴染んだら火を止めて完成

ここがポイント👉

弱火でじっくり炒めると、甘みを引き出される

出典引用： <https://california-baasan.blog.jp/archives/52178953.html>



マコモダケのサラダ

材料（4人分）

- ・マコモダケ 1本
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・りんご 1/2個
- ・ゴマ油 小匙2
- ・しょうゆ 小匙2

作り方

- ① 下処理したマコモダケを、斜め切りにしてからせん切りする
- ② きゅうり、人参、りんごもせん切りする
- ③ ①と②を、同量のゴマ油、しょうゆで合えて完成

ここがポイント👉

生の食感を楽しめる

出典引用： <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1760015529/>