

Cooking 2 Recipe



マコモの肉巻き

調理時間
15分



豚肉の旨みとホクホクのマコモのおいさが相性抜群です。辛いものが好きな人はタレにコチュジャンを加えてもOK。

材料 (4人前)

マコモ……………4本 醤油……………大さじ2
豚バラ薄切り肉…16枚 日本酒……………大さじ2
ごま油……………大さじ2 オイスターソース…小さじ2

作り方

- マコモは皮を剥き、タテに4つ割りにする。
- マコモに豚バラ薄切り肉を巻く。
- フライパンでごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで焼く。醤油、日本酒、オイスターソースを加え、煮詰めながら焼く。

マコモのさっぱりサラダ

調理時間
20分



実は生食も美味しいマコモタケ。しゃくしゃくとした食感を楽しみたい場合は、塩をしてしんなりさせる時間を短めに。

材料 (4人分)

砂糖……………小さじ1
マコモ……………2本 塩2……………小さじ1/2
塩1……………小さじ1/2 オリーブオイル……………大さじ2
酢……………大さじ2 乾燥パセリか乾燥バジル…あれば

作り方

- マコモは皮を剥き、細い千切りに。
- ボウルにマコモを入れ、塩1をしてしんなりするまで置いておく。しんなりしたら、軽く絞って余分な水分を除く。
- 酢、砂糖、塩2、を混ぜたものを②に加えて和える。仕上げにオリーブオイルを加えて混ぜる。盛りつけたら乾燥パセリか乾燥バジルをかける。

Cooking 3 Recipe



マコモのかき揚げ

調理時間
20分



油と相性の良いマコモをかき揚げにしましょう。今回は野菜のみですが、干しエビなどを入れても美味しくできますよ。

材料 (8個分)

マコモ……………4本 溶き卵……………1/2個
ニンジン……………1本 薄力粉2……………大さじ4~5
ニラ……………1わ 塩……………ひとつまみ
薄力粉1……………大さじ2 水……………150cc
揚げ油……………適宜

作り方

- マコモは皮を剥き、7~8cmほどの長さの細切りに。ニンジンも同じぐらいの細切りに、ニラは7~8cmほどの長さに切る。
- ①を全てボウルに入れて混ぜる。そこに薄力粉1を振り入れて全体にまぶす。
- 溶き卵、薄力粉2、塩、水で衣を作り、②に加えて混ぜ合わせる。
- ③をスプーンですくい、170℃に熱した油にそっと入れ、両面をからっと揚げる。

Cooking 1 Recipe

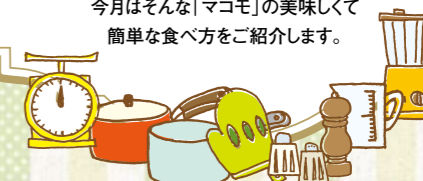


JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 マコモタケ

イネ科の多年草である「マコモ」。東南アジアから東アジアで古くから利用されてきた作物です。味はクセが無く、タケノコにも似た独特の歯ごたえが楽しめます。今月はそんな「マコモ」の美味しくて簡単な食べ方をご紹介します。



美味しいマコモタケの見分け方

水田で栽培されるマコモタケは、多量の水分を吸ってみずみずしく育ちます。切り口や表面が変色しておらず、真っ白なものが新鮮な証拠。旬の時期を逃すと徐々に強い繊維質となり、緑色に変色して固くなります。冷蔵保存する際は、ラップ等に包んで水分の蒸発を防いで鮮度を保つこととで、1週間程度はシャキシャキとした食感を楽しむことができます。生食以外にも揚げ物や炒め物など多くの料理に用いることができるので、保存状態によって調理方法を考慮し、美味しくご賞味ください。



{ 今月のお店 }

JAみえきたファーマーズマーケット 四季菜尾平店
Tel 059-334-7321 四日市市尾平町1688-1
営/9:00~18:00
※マコモタケは10月初旬より販売予定
休/原則第3水曜日・年末年始
P/有 MAP/1 B-1



JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしい「マコモタケ」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪

キャラクター
美味ちゃん

©よい食プロジェクト