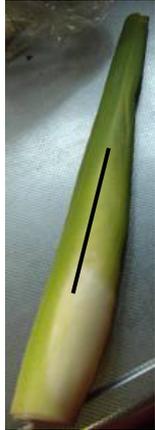


マコモタケのおいしいレシピ

サラダや浅漬け、天ぷら、炒め物、煮物、炊き込みご飯など。
味に癖がないので、どんな食べ方でもおいしい！

マコモタケの剥き方



皮に縦に切りこみを入れてから、左右に開くようにむきます

葉の付け根や、緑色になっている硬い部分を包丁又はピーラーで削ります

「マコモタケ」とはマコモ(イネ科の一種)の、肥大した茎の部分を食べます。

緑色の皮をむいて、内部の、柔らかく白い部分を調理します。

癖がないので、どんな味付けにもなじみます。生でも食べられます



マコモタケ入りサラダ

マコモタケ たまねぎ
きゅうり 塩
だいこん こしょう
(塩・こしょうの代わりに好みのドレッシングで和えても。)



マコモタケと牛肉の炒め物

マコモタケ ピーマン
牛肉(切り落とし)
焼き肉のたれ



かき揚げ

マコモタケ
干桜エビ
天ぷら粉



マコモタケの豚肉巻

マコモタケ
豚肉(生姜焼き用)
塩、こしょう



煮物

マコモタケ 鶏肉
にんじん 醤油
しいたけ 酒



炊き込みご飯

マコモタケ 醤油
しいたけ 酒
にんじん