

秋の旬野菜

中華食材の「マコモダケ」

マコモダケはマコモの若茎が肥大した部分で、くせが少なく、やわらかいたけのこのような歯ざわりで、焼くとほのかな甘みがあります。

<マコモダケの色々な食べ方>

1. 焼きマコモダケ (kurashiru)

皮を付いたままトースターで焼き、焼き上がった外側の皮をむき食べやすい大きさに切って、「マヨネーズ/みそ」、「昆布茶/塩」、「オリーブオイル/塩」などを付けて食べる。



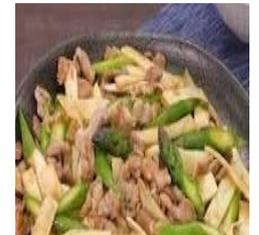
2. マコモダケのきんぴら (cookpad)

マコモダケ (350 g) の外側の緑色の皮をむき、中の白い柔らかな部分を千切りにする。適量のごま油と一緒にしんなりするまで炒める。酒 (小さじ4)、みりん (小さじ4) しょうゆ (小さじ4)、顆粒だしの素 (小さじ1/2) の調味料を入れて煮詰める。汁気が無くなったら火を止め、適量のごまをふりかける。



3. マコモダケのオイスターソース炒め (DELISH KITCHEN)

生姜焼き用豚肉 (200 g) を幅7mmに切り、酒、しょうゆ、黒こしょうに揉みこみ、さらに片栗粉を加えて揉みこむ。フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ熱し、豚肉を加えて、色が変わるまで炒める。薄切りにしたマコモダケ (200 g) と斜め切りしたアスパラ (80 g) を加えて油が馴染むまで炒める。予め混ぜた調味料: 酒 (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1/2)、砂糖 (小さじ1) オイスターソース (大さじ1) を加えて全体に絡める。



4. マコモダケ・きのこ・ベーコンの Pasta (cookpad)

ミニトマト (2個) は半分に切り、マコモダケ (50 g) は縦に千切りする。フライパンにオリーブオイルとニンニク (1/2個、みじん切り) を入れて炒め香りが出てきたらベーコン (25 g、細切り) を入れ、中火で炒める。次にきのこ (50 g、しめじ) を入れ、しんなりしてきたらマコモダケとミニトマトを入れて2分ほど炒め、塩、ブラックペーパーを少々ふりかける。茹で上がったパスタ (80g) とゆで汁大さじ2杯に溶かした昆布茶 (小さじ1/2~1) を入れて、さっと混ぜ合わせる。好みに塩を追加し、刻みパセリを振る。



5. マコモダケの天ぷら (cookpad)

まこもの外側の緑の部分をはぎ取り、中の白い部分 (マコモダケ) を食べやすい大きさに切って、天ぷらにする。

