



マコモご飯



マコモタケとひき肉のはさみ揚げ



小海老とマコモタケのかき揚げ



たっぷりマコモタケの春巻き



マコモシュウマイ

材 料 (2人分)	
マコモタケ	1/2本
人参	1/4本
しめじ	1/2株
油揚げ	1/2枚
米	1カップ
だし汁	240cc
薄口醤油	28cc
みりん	小さじ1.5
塩	少々

作り方

- マコモタケは固い皮をむき半月切りにする。人参はせん切り、しめじは手でほぐす。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- 米を洗い、①の材料をいれ、調味料をすべて加える。
- 味を調べ、炊く。

材 料 (2人分)	
マコモタケ	2本
ひき肉	100g
パン粉	適量
卵	適量
薄力粉	適量
塩	少々
胡椒	少々
ナツメグ	少々
キャベツ	1/2玉

作り方

- マコモタケは皮をむき、厚めにスライスする。(約1本分)残りは粗いみじん切りにする。
- 粗みじんにしたマコモタケを軽く炒め、粗熱を取る。
- ひき肉と②をよく混ぜ、塩・胡椒・ナツメグで味を調える。
- 厚めにスライスしたマコモタケでひき肉をはさむようにする。(二層)
- 薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油で揚げる。
- 一口サイズに切り、せん切りにしたキャベツを添える。

材 料 (4人分)		
マコモタケ	1.5本	
小海老	100 g	
人参	1/2本	
三つ葉	適量	
粗挽き胡椒	適量	
卵黄	2個分	
薄力粉	適量	
冷水	適量	
サラダ油	適量	
クリムスープ	鰯の塩辛 日本酒 鶏ガラスープ 生クリーム 白味噌 水溶き片栗粉	5 g 100cc 160cc 160cc 5~10 g 小さじ1.5

作り方

- 小海老は洗って水気を取り。人参は細切りにする。三つ葉は適度な長さに切る。マコモタケは厚めの短冊切りにする。
- 卵黄、冷水、薄力粉をひとつのボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ②へ①の材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- 熱したサラダ油にセルクリル(なければ上下を切り抜いた空き缶)を置き、かき揚げのタネを流す。中まで火が通ったら型をはずす。
- クリムスープを作る。鍋に鰯の塩辛、日本酒を入れ、煮立たせてアルコールを飛ばす。鶏ガラスープ、生クリーム、白味噌を加え、煮立ったらキッチンペーパーでこし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器にクリムスープを流し、かき揚げをのせる。
- 粗挽き胡椒をたっぷりふる。

材 料 (4人分)	
マコモタケ	1/2本
ニラ	2本
豚こま切れ	100 g
もやし	1/2袋
椎茸	1枚
ゴマ油	大さじ2
春巻きの皮	10枚
調味料	醤油 砂糖 酒 オイスターソース 鶏ガラスープ 胡椒
片栗粉	大さじ3 大さじ3 大さじ3 大さじ3 大さじ1弱 適量
かけダレ	水 水溶き片栗粉

作り方

- マコモタケはゆでた後、0.5ミリ程度の拍子切り、ニラはざく切りにする。椎茸は大きめのさいの目切りにする。
- ゴマ油を熱したフライパンで、豚肉、マコモタケを炒め、火が通ったら、もやし、ニラ、椎茸を加える。
- 調味料で②に味をつけて、水溶き片栗粉でとめる。
- 粗熱が取れたら春巻きの皮で包み、油で揚げる。

材 料 (2人分)	
マコモタケ	1本
鶏ひき肉	75 g
長ネギ	14本
調味料	塩 酒 ゴマ油 タルタルソース 醤油 胡椒 卵
かけダレ	大さじ1/6 小さじ1/6 小さじ1/6 大さじ1/2 大さじ1/2 適量 1/4個 8枚 大さじ2 大さじ2.5 大さじ3 適量

作り方

- マコモタケは5ミリ角、長ネギはみじん切りにする。
- 鶏ひき肉と①を混ぜ、軽く練り、調味料を加え、さらに混ぜる。
- シュウマイの皮に②をのせ、タルタルソースを軽く絞り、その上に③をさらにのせ包む。
- 蒸し器にゴマ油をぬり、④をのせ約10分蒸す。
- かけダレの材料を合わせ、なべで煮詰める。
- ⑤を皿に敷き、シュウマイをのせ、長ネギを飾る。





マコモタケチリビーンズトースト

材 料 (4人分)	
食パン	4枚
とろけるチーズ	少々
パセリ(みじん)	少々
マコモタケ(みじん)	少々
マコモタケ	100g
豆の水煮	200g
合いびき肉	400g
玉ねぎ	2個
チリソース	1本
トマトケチャップ	大さじ3
酢	大さじ3

- 作り方
- ソースの材料をすべて鍋に入れ、煮詰める。
 - トーストは焼いておく。
 - 煮詰めたソースをトーストの上にのせる。
 - チーズ、パセリ、マコモタケをのせ200℃のオーブンで焼き上げる。

このレシピは、平成23年度に浅口商工会特産品開発事業と連携して、**おかやま山陽高校料理研究部**に考案していただきました。

お問い合わせ先

〒719-0398 岡山県浅口郡里庄町里見1107番地2

里庄町企画商工課
TEL .0865-64-3114



平成24年9月発行



マコモタケのピリ辛しゃぶしゃぶ

材 料 (2人分)	
マコモタケ	1本分
ゴマだれ	
みりん	50cc
醤油	50cc
ニンニクすりおろし	少々
しょうがすりおろし	少々
マヨネーズ	60g
すりごま	60g
ゴマ油	大さじ1
酢	大さじ1
中華スープ	700cc
花椒	小さじ1
唐辛子(種を取り半分)	3本
豆板醤	大さじ1
しょうがすりおろし	少々
ニンニクすりおろし	少々

- 作り方
- ゴマだれの材料をすべてボウルにいれ、よく混ぜ合わせる。
 - 鍋に中華スープを沸かし、花椒、唐辛子、豆板醤、ニンニク、しょうがを入れる。
 - マコモタケは皮をむき、斜めに薄切りにして器に盛る。
 - 沸かしたスープで、マコモタケをしゃぶしゃぶにして、ゴマだれで食べます。



鯵とマコモタケのつみれ揚げ

材 料 (4人分)	
マコモタケ	1本
鯵	200g
しょうが	30g
青ネギ	1本
卵	1個
片栗粉	適量
アスパラガス	4本
白ネギ	適量
パセリ	適量
糸とうがらし	適量
削りがつお	適量
だし汁	300cc
みりん	80cc
醤油	80cc
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

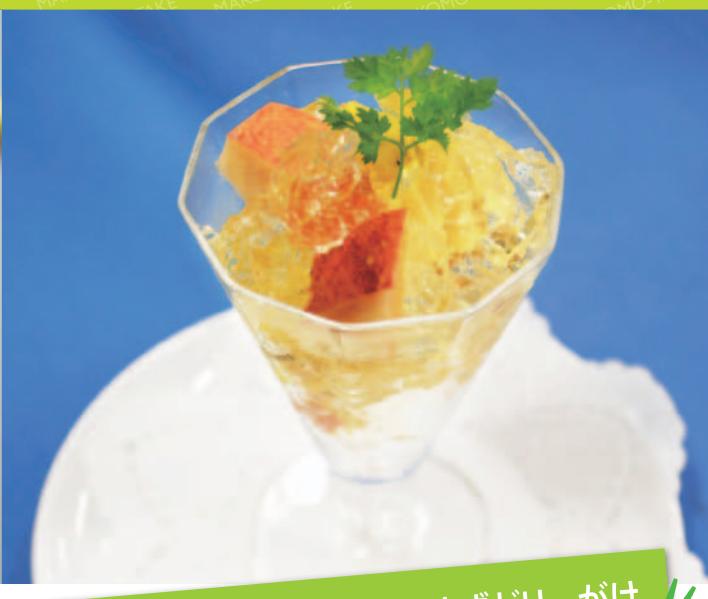
- 作り方
- 鯵は三枚おろしにして腹骨、血合い、中骨、皮をとる。
 - しょうがは皮をむきみじん切り、青ネギは小口切りにして共に水にさらす。白ネギはせん切りにする。マコモタケもみじん切りにする。
 - 1 の鯵を細かく切り、包丁でたたき、さらにすり鉢でする。溶き卵と片栗粉、しょうが、マコモタケ、青ネギを加え固さを調節する。一口大に丸め170℃で素揚げする。
 - アスパラガスは穂先の部分を約15センチに切り160℃で素揚げする。
 - 鍋にだしを煮立たせ、削りがつお(ひとつかみ)をいれ、一度こす。水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 器につみれを盛り、ダシをかけアスパラ、パセリ、白ネギ、糸とうがらしを飾る。
 - 焼きあがった生地に 6 を流しいれ160℃のオーブンで約25分焼く。



マコモタケの和風キッシュ

材 料 (18cm型1台分)	
マコモタケ	1本
しめじ	1/4パック
舞茸	1/4パック
ベーコン	3枚
パートブリセ	
薄力粉	125g
バター	12g
塩	1つまみ
全卵	1個
水	10cc
アパレイユ	
全卵	2個
生クリーム	70cc
豆乳	70cc
塩・胡椒	少々
顆粒和風だし	大さじ1

- 作り方
- パートブリセを作る。フードプロセッサーで薄力粉、バター、塩を混ぜ合わせる。ボールに移し、全卵、水を加え、手につかなくなるまで練る。
 - めん棒を使い、型よりやや大きめにのばす。
 - 型にはめた生地の上にアルミホイルをかけ、タルトストーン(重り)をのせ、170℃のオーブンで約14分焼く。さらにアルミホイルをはずし10分から焼く。
 - マコモタケは長さ5センチ程度の短冊切り、舞茸、しめじは一口大に手でさいておく。ベーコンは2センチ幅に切る。
 - フライパンにバターを熱し、 4 を炒める。
 - アパレイユの材料をボウルに入れ、すべて合わせ、粗熱を取った 5 と混ぜる。
 - 器にナシ、リンゴ、マコモタケを盛り 4 をかける。



ナシとリンゴとマコモタケ ゆずゼリーがけ

材 料 (4人分)	
マコモタケ	200g
ナシ	1個
リンゴ	1個
柚子	1個
くちなしの実	1個
ゼリー	
水	200cc
砂糖	40g
粉ゼラチン	5g
アパレイユ	
水	200cc
砂糖	75g
塩	小さじ1/4

- 作り方
- ゼリーを作る。鍋に水と砂糖を入れ、火にかけ溶かす。溶けたら粉ゼラチンを加える。粉ゼラチンが溶けたら、おろし金で擦った柚子の皮をふり、冷蔵庫で冷やす。
 - ナシ、リンゴは皮をむき2センチ角に切る。柚子の皮をせん切りにする。
 - マコモタケは皮をむき2センチ角に切り、くちなしの実で着色する。みつを合わせ火にかけ、マコモタケを煮る。
 - 固まったゼリーはスプーンなどで細かく崩し、柚子のせん切りと合わせる。
 - 器にナシ、リンゴ、マコモタケを盛り 4 をかける。