

クセがなく、
どんな料理にも使える！

まこもたけ レシピ集



このレシピ集では、平成24年度に実施した
『里庄町まこもたけレシピコンテスト』に
ご応募いただいた数々のレシピのなかから、
入賞レシピ5品を紹介します。

まこもたけの調理の仕方

緑色の葉の部分は取り除いてください。

白い部分を食べます。

口当たりを良くしたい場合は、

白い部分の表面もむいてください。

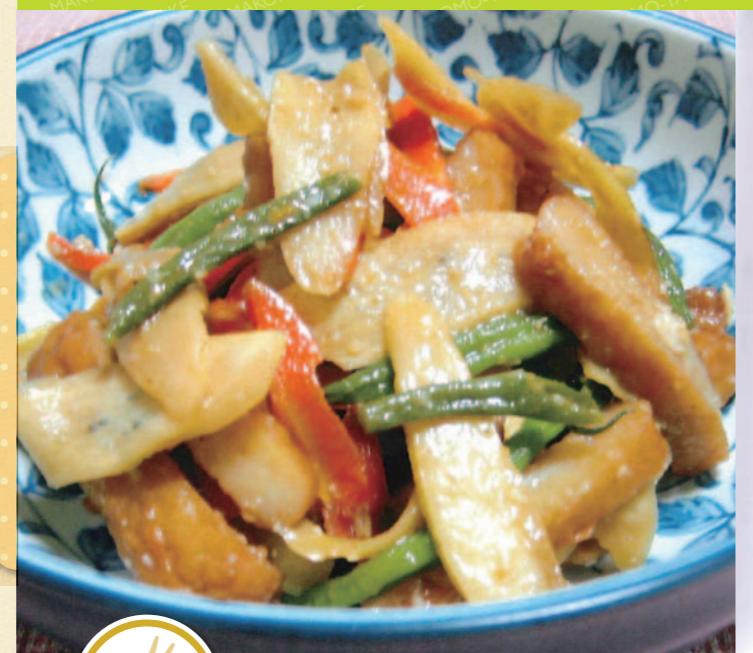
中の黒い斑点は「黒穂菌」です。

無害なので、そのまま調理して食べてください。

お問い合わせ先

里庄町企画商工課
TEL 0865-64-3114

〒719-0398 岡山県浅口郡里庄町里見1107番地2



最優秀賞 まこもたけ ごまみそ いため煮

まこもたけの存在感があり、彩りも良く、手軽に作れます。
老若男女に好まれる味付けで、冷めてもおいしいですよ。

材 料 (4人分)

まこもたけ	3本	【調味料】
さやいんげん	10本	みそ 大さじ1
にんじん	1/2本	さとう 大さじ3
ひら天	4枚	しょうゆ 大さじ2
オリーブオイル	大さじ1	みりん 大さじ1
すりごま	大さじ3	

作 り 方

- 1 調味料を合わせておく。
- 2 まこもたけ、にんじんを斜めにスライス、さやいんげんは3cmくらいの長さに切る。ひら天は1cmくらいの幅に切る。
- 3 なべにオリーブオイルを入れ熱し、まこもたけ、にんじん、さやいんげんを入れて炒める。
- 4 野菜に火が通りしんなりしたら、ひら天を入れて炒める。
- 5 ①の調味料で味付けをする。全体に味がなじむよう、なべのふたをして炒め煮にする。
- 6 味がなじんだら、火を止める直前にすりごまを入れ、全体にからめるように合わせて、できあがり。



優秀賞 まこもたけ 和風ペペロンチーノ

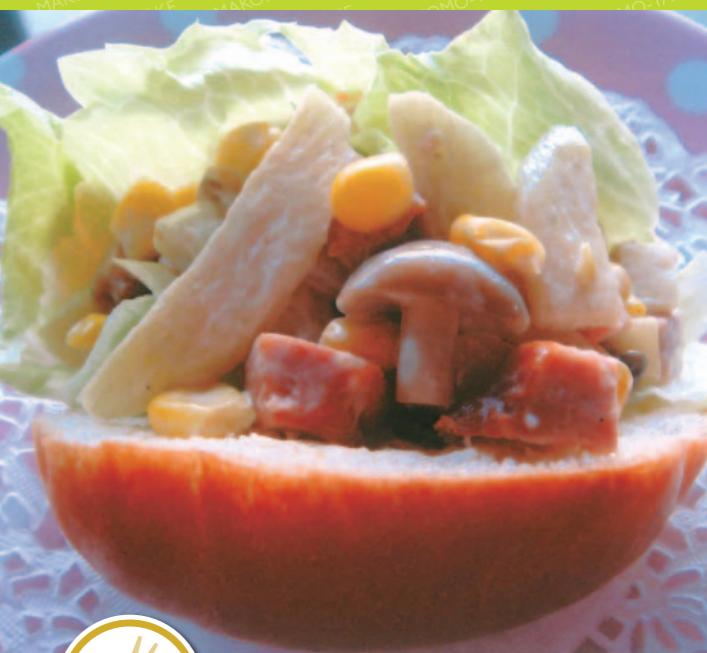
まこもたけをスライスして、パスタに見立てたアイデア料理です。
シンプルな味付けで、まこもたけの特徴が良くわかります。

材 料 (2人分)

まこもたけ	2本	塩	適量
オリーブオイル	大さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	1片	イタリアンパセリ	適量
唐辛子	1本		

作 り 方

- 1 まこもたけの皮をむき、ピーラーでうすめにスライスする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、小口切りの唐辛子を入れ、弱火にかける。
- 3 にんにくが薄く色づいたら、まこもたけを入れて炒める。
- 4 味を見て、塩としょうゆを適量入れ、まぜ合わせたら器に盛り、あればイタリアンパセリのみじん切りを散らす。



優秀賞 マヨまこもロールサンド

ポイントはまこもたけの食感を生かす2種類の切り方です。
簡単に作れるので、朝食にもオススメです。

材 料 (5個分)

ロールパン	5個	【調味料】
レタス	適量	マヨネーズ 大さじ2~3
まこもたけ	1本	塩 少々
焼豚(ブロック)	40g	こしょう 少々
コーン	大さじ2	砂糖 ひとつまみ
しめじ	30g	からしバター 適量

作 り 方

- 1 まこもたけは縦半分に切り、分量の半分は斜め薄切り、残り半分は角切りにする。焼豚は5~6mmくらいの角切りにする。しめじは小房に分け、長ければ半分に切る。
- 2 まこもたけ、しめじはさっと湯がき、水気を切る。
- 3 まこもたけ、焼き豚、コーン、しめじを調味料であえる。
- 4 ロールパンに切れ込みを入れ、からしバターをぬり、レタスと③を挟んで、できあがり。





まこちらし

自家製しそジュースでピンク色に染めたまこもたけを使った彩り鮮やかなちらし寿司です。
ひと工夫で、各家庭でつくるお寿司が華やかになります。

すしめし

材料 (4~5人分)

米	カップ3	【合わせ酢】
水	カップ3と1/3	酢 大さじ4 砂糖 大さじ3 塩 小さじ1と2/3 ※酢魚のつけ酢や柚子果汁を入れてもよい
昆布	5cm	
作り方		

- 1 米を洗って30分水切りする。
- 2 水と昆布を入れて炊く。
- 3 炊き上がったら合わせ酢を入れ、しばらくなじませてから、うちわなどでさます。
- 4 ③のすしめしに、ごぼう、にんじんを混ぜ、色づけしたまこもたけの一部も混ぜる。
- 5 ④のすしめしの上にその他の具材を飾る。

まこちらし

具 材

●まこもたけ

材 料

まこもたけ 3本

しそジュース 大さじ5

※ピリっとした味にしたい場合は、好みで酢、塩、しょうが汁で味を調整してください。

作 り 方

- 1 まこもたけ2本はせん切りにし、1本は斜め切りにする。
- 2 ①を熱湯で1~2分茹でる。
- 3 ②をしそジュース(原液)に2時間くらい浸す。

●しそジュース(原液)

材 料

赤しそ 400g クエン酸 28~30g
水 2リットル 砂糖 800g

作 り 方

- 1 鍋に水を入れ、沸騰したら赤しそを入れる。
- 2 液が赤色になり、赤しそが脱色してきたら引き上げる。
- 3 ②の液に砂糖を入れて10分~15分煮つめる。
- 4 ③の液にクエン酸を加え、火を止める。

※ジュースとして飲む場合は、原液をお好みの濃度に薄めてください。

●しいたけ

- 1 一晩水で戻した干しいたけ(3枚)をもどし汁(カップ1と1/2)で約20分くらい煮てから、砂糖(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1と1/2)、みりん(大さじ1)、酒(大さじ1)で味付けし、煮汁が少なくなるまで弱火で煮含める。
- 2 好みの切り方で切る。

●こうや豆腐

- 1 こうや豆腐(1枚)を戻し、よく絞る。
- 2 濃いめのだし汁(カップ1)に砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ1)、塩(小さじ1/2)を入れ、煮含める。煮汁がかぶらない場合は、こうや豆腐をスライスして煮る。
- 2 好みの形に切り分ける。飾り切りに挑戦してみるのも楽しいです。

まこちらし

●ガラ海老

1 熱湯に塩を入れ、ガラ海老を茹でる。味付けをしてもよいし、すし酢を少々ふっておいてもよい。

●毛貝

- 1 同量の酒、みりん、しょうゆに砂糖(少々)をまぜた調味液に、も貝を1時間くらい漬けておく。
- 2 約3分くらいサッと煮上げる。煮すぎると固くなる。

●酢魚 (さわら又はさごし、ママカリ)

- 1 魚全体に塩をふる。約2時間そのままおく。
- 2 一度、酢洗いする。
- 3 新しい酢に漬ける。漬け加減は好みで。

●穴子

- 1 穴子を白焼きする。
- 2 ①にうなぎのたれをつけて本焼きする。

●れんこん

- 1 れんこんの皮をむき、酢を少々入れた熱湯で茹でる。
- 2 ①を花型等に切って、薄くスライスする。
- 3 ②をらっきょう酢に漬ける。好みの酢加減にするとよい。

●薄焼き玉子

- 1 卵3個を溶きほぐし、砂糖(大さじ1/2)、塩(少々)、白だし(少々)を入れ、よく混ぜて薄焼きにする。
- 2 ①をせん切りにする。

●にんじん

- 1 にんじんは炊く前にサッと茹でた後、だし汁に砂糖と塩を入れ少し甘めに炊く。

●ごぼう

- 1 ごぼうは一度サッと茹でて、だし汁に砂糖と塩を入れて炊く。

●青味

※青豆、きゅうり、木の芽など、あるものを使う。



まこもたけサモサ

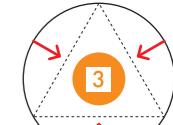
インドの料理“サモサ”をアレンジしました。
ごはんにもお酒のおつまみにも合いますよ。

材 料 (20個分)

まこもたけ	3本(約113g)	サラダ油	小さじ1
インゲン	6本	マヨネーズ	適量
餃子の皮	20枚	からし	適量
塩	小さじ1		
カレー粉	小さじ2		

作 り 方

- 1 まこもたけの皮をむき、1.8cm角くらいに切る。
- 2 インゲンも1.5cmくらいに切る。
- 3 ボールにまこもたけとインゲンを入れて、塩、カレー粉、サラダ油を合わせる。
- 4 餃子の皮に③を適宜のせる。
- 5 サモサ風に三角に包む。
- 6 からしマヨネーズを作る。
- 7 油で⑤を揚げて、お皿に盛り付ける。お好みでからしマヨネーズをつけていただく。



餃子の皮に③をのせ
三角に包む