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25年度に
里庄町立里庄中学校2年生が
技術・家庭科の授業
「まこもたけ栽培体験」
の一環で考案した
レシピを紹介します。

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

平成26年9月発行

中学生考案レシピ ロールキャマコ

材 料(5人分)

まこもたけ	1本	キャベツの葉	大きめ8枚
ひき肉	150g	煮汁 水	300ml
玉ねぎ	1/2玉	煮汁 コンソメスープの素	1個
卵	1/2個	煮汁 トマトケチャップ	大さじ1
塩	少々	煮汁 トマトピューレ	大さじ2
こしょう	少々		

作り方

1. まこもたけの葉をとり、ロールキャベツをくくるひもとして、まこもたけを縦にピーラーでむく。
2. 残りのまこもたけを、5mmの角切りにする。
3. 鍋に水(適量)を入れて、沸騰させる。
4. 沸騰した中にキャベツを入れて、ゆでる。
5. 鍋からキャベツを取り出し、芯を取り除く。
6. 玉ねぎをみじん切りにする。
7. ボウルにひき肉・玉ねぎ・角切りにしたまこもたけ・卵・塩・こしょうをいれて、手でこねる。
8. 肉を形成する。
9. キャベツの上に形成した肉をのせ、キャベツでくるむ。
10. ピーラーでむいたまこもたけで、キャベツをとめる。
11. 鍋に水(300ml)とコンソメスープの素をいれ、火にかける。
12. 沸騰したら、トマトケチャップとトマトピューレをいれ、再度沸騰させる。
13. ロールキャベツをしきつめ、煮込む。

中学生考案レシピ The KIMUCHI

材 料(4人分)

まこもたけ	1本	しょう油	大さじ2
キムチ	80g	こしょう	小さじ2
ご飯	800g	塩	少々
豚肉	100g	油	大さじ2

作り方

1. まこもたけの皮をむき、2cm幅の拍子切りにする。
2. 豚肉は、一口サイズに切る。
3. キムチも一口サイズに切る。
4. フライパンに油を入れ、熱する。
5. 豚肉を炒め、塩、こしょうで味をつける。
6. 肉に味をつけたら、皿にだす。
7. フライパンに油を入れ、熱し、まこもたけを炒める。
8. 7 にご飯を入れ、炒める。
9. 8 にキムチと豚肉を入れ、混ぜる。
10. 塩・こしょうで味を調え、香り付けにしょう油を入れて完成。

中学生考案レシピ サクッ!ジュワ～ まこもたけの豚肉巻き ～カレー風味で～

材 料(5人分)

まこもたけ	1本	調味料 塩	少々
豚ロース	10枚	調味料 こしょう	少々
人参	50g	調味料 カレー粉	小さじ2
サラダ油	適量	衣 小麦粉	40g
大葉	10枚	衣 卵	1個
チーズ	2枚	衣 パン粉	80g

作り方

1. まこもたけの皮をむき、10cm位の長さに細長く切る(豚ロースの幅)。厚みは1.5cm。
2. 人参も同様に、10cm位に細長く切る。厚みは0.5cm程度。チーズは1.5cmの幅に細長く切る。
3. 袋に、塩・こしょう・カレー粉を入れ、混ぜ合わせておく。
4. 豚肉に、3 の調味料を少々ふりかけ、下味をつける。
5. 4 の上に大葉をしき、まこもたけ・人参・チーズをのせて、巻く。
6. 肉に小麦粉・卵・パン粉の順番に衣をつける。
7. 油であげて完成。

中学生 考案レシピ

生クリーム&まこも入り洋風卵焼き

材 料（8枚分）

- まこもたけ ……… 1.5本
- 水 ……………… 200ml
- 砂糖 ……………… 60g
- ホットケーキミックス ……… 50g
- 卵 ………………… 1 個
- 牛乳 ………… 100ml
- 生クリーム …… 200ml
- 砂糖（生クリーム用）‥ 大さじ2
- 油 ……………… 適量

作 り 方

1. まこもたけの皮をむき、ななめ切りにする。
2. 鍋に砂糖（60g）と水（200ml）を入れ、沸騰させる。
3. 2 にまこもたけを入れ、汁がなくなるまで煮つめる。
4. 甘く煮たまこもたけを冷ます。
5. ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
6. フライパンを火にかけ、油をしく。
7. 生地を流し込み、薄く焼く。
8. 別のボウルに生クリームを入れ、ハンドミキサーでかき混ぜる。
9. 砂糖（大さじ2）を2～3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
10. 生地の上に、生クリームをのせ、まこもたけをならべて、生地で包む。
11. 好みで、フルーツやソースをトッピングするとさらにおいしくなります。

中学生 考案レシピ

まこもたケーキ

材 料（10個分）

- まこもたけ ………… 50g
- 小麦粉 …………… 100g
- ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- 牛乳 ……………… 30ml
- 卵 ………………… 2個
- 〔バター ………… 50g
- 　砂糖 ………… 100g〕
- バニラエッセンス …… 少々
- 〔水 …………… 50ml
- 　砂糖 ……… 小さじ5〕

作 り 方　※オーブンを180℃に余熱しておく。

1. まこもたけの皮をむき、粗いみじん切りにする。
2. 鍋に水（50ml）と砂糖（小さじ5）を入れ、沸騰させる。
3. 沸騰した鍋の中に、まこもたけを入れ煮つめる。
4. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、2回ふるう。
5. ボウルにバター（50g）と砂糖（100g）を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
6. 卵は卵黄と卵白に分け、 5 に卵黄・牛乳・バニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。
7. 別のボウルに卵白を入れ、泡立て器で強くたたくように、かたく泡立てる。
8. 5 のボウルに小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせたものと 7 を加え、木べらで切るようにして、さっくり軽く混ぜる。
9. 生地をカップケーキの型に2/3ぐらいまで流し込む。
10. 天板にならべ、約15分焼く。
11. 竹串をさして、半生になっていないか確認し、大丈夫であれば、焼き上がり。

中学生 考案レシピ

マコッキー

材 料（30枚分）

- まこもたけ ……… 1/2本
- 小麦粉 …………… 100g
- 〔バター ……………… 50g
- 　砂糖 ……………… 35g〕
- 卵（黄身のみ） ‥‥ 1/2個
- バニラエッセンス ‥‥ 少々

作 り 方　※オーブンを180℃に余熱しておく。

1. まこもたけの皮をむき、粗いみじん切りにする。
2. ボウルにバターと砂糖を入れ、トロトロになるまでよく混ぜる。
3. 2 の中に小麦粉を加え、混ぜる。
4. 3 に、粗くみじん切りにしたまこもたけを入れ、さらに混ぜ合わせる。
5. よく混ぜ合わせたら、棒状に形成をして、冷蔵庫で約５分寝かせる。
6. 冷蔵庫から、生地をだし、5mmくらいの厚さに切る。
7. 切った生地を、好きな形に手で形成する。
8. クッキングシートの上に並べ、卵の黄身を溶いて表面に塗る。
9. オーブン（180℃）で10～15分焼く。

初めての方に まこもたけ 基本メニュー／ 1（ワン）・2（ツー）・3（スリー）

ステップ 1 野菜炒め

まこもたけを薄切りにし、肉や野菜と一緒に炒めます。
味つけは、塩・こしょうなどお好みでどうぞ。

ステップ 2 天ぷら

まこもたけを切り、衣をつけて揚げます。
天つゆよりも塩がオススメです。

ステップ 3 炊き込みご飯

《材料》まこもたけ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２４０ml、薄口醤油２８ml、みりん小さじ１．５、塩少々
炊飯器に材料を入れて炊くとできあがり。