

クセがなく、
どんな料理にも使える！

里庄まこもたけ レシピ集



里庄まこもたけキャラクター
まこりん

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28年9月発行

里庄まこもたけの調理方法

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。



①



外皮(葉の部分)をとります。
(トウモロコシと同じ感じ)

②



外皮(葉の部分)をとった状態

③



④



緑色部分が無くなればOKです

⑤



皮むき器等で④の薄皮
(緑の残り部分)をむきます

⑥



ポイント



切り方によって食感が変わります。お好みでどうぞ。
● 繊維に沿って縦に切るとシャキシャキとした食感が楽しめます。
● 繊維を切断(輪切りなど)すると口当たりがやさしくなります。

初めての方に 里庄まこもたけ基本メニュー

ワン ツー スリー
1・2・3

ステップ1 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2 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。

ステップ3 まこものカルパッチョ風



《材料》まこもたけ、きゅうり、プチトマト、パプリカ、レタス、塩昆布
いずれも適量 ドレッシング：オリーブオイル(お好み)

①まこもたけは皮むき器で皮をむいて薄く輪切りにして、
水にさらす。
②野菜を彩りよく盛りつけ、塩昆布を乗せてオリーブオイルを
かける。

和食も 洋食も 中華も おまかせ！ 里庄まこもたけ レシピ集



まこもたけと海老と きくらげの和え物

材 料 (4人分)

まこもたけ …………… 2本 きくらげ …………… 50g
海老 …………… 50g さやえんどう …… 30g
塩 …………… 小さじ1/2 ごま油 …… 大さじ1/2

作 り 方

- 1 まこもたけは皮をむき、薄く切る。
- 2 まこもたけ、きくらげ、海老、さやえんどうは
たっぷりの湯を煮たててさっとゆで、ざるに上
げて、水気をよく切る。
- 3 塩とごま油を 2 の材料に入れ、よく混ぜる。





まこもたけと蒸し野菜

材 料 (4人分)

まこもたけ	1本	豚バラスライス	4枚
さつまいも	100g	人参	100g
かぼちゃ	100g	ブロッコリー	100g
甘みそ(みそ・砂糖・みりん)	20g	オイスターソース	20g
トマトケチャップ	20g		

作 り 方

- 1 まこもたけは皮をむき、1/4に縦に切り、豚バラスライスをまこもたけに巻く。
- 2 さつまいも、人参、かぼちゃ、ブロッコリーを薄く切る。
- 3 蒸し器に **1** と **2** の材料を並べ入れ、10分ぐらい蒸す。
- 4 蒸し上がったからお好みで3種類のたれをつけて食べる。



まこもたけと牛肉炒め丼

材 料 (4人分)

まこもたけ	1本	牛肉	200g
白ご飯	4杯	グリンピース	小さじ1
白葱、生姜	少々	炒め油	大さじ2
醤油	小さじ1/2	オイスターソース	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
紹興酒(酒)	小さじ1	塩	少々

作 り 方

- 1 まこもたけは皮をむき、薄く切る。
- 2 牛肉は薄切り、紹興酒と醤油をつけ、片栗粉をまぶす。
- 3 炒め油を熱して、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白葱と生姜とまこもたけと調味料を入れて炒める。
- 4 **3** を白ご飯にのせて、グリンピースを盛りつける。



まこもたけとチキンのロースト

材 料 (4人分)

まこもたけ	2本	ズッキーニ	1本
茄子	1本	鶏モモ肉	2枚
塩コショウ	適量	ピュアオリーブオイル	適量
カットレモン	適量		

作 り 方

- 1 まこもたけは皮をむき、1/4に縦に切る。
- 2 茄子とズッキーニを、まこもたけより少し大きめに切る。
- 3 鶏モモ肉に、塩コショウをする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏モモ肉の皮目を低温で焼く。(カリッとなるように)
- 5 **4** をフライパンから取り出す。
- 6 **5** のフライパンに、**1** と **2** を入れて、色目がつく程度まで焼く。(**2** は **1** よりも早めに取り出す)
- 7 オーブンバットに **5** と **6** をのせ、フライパンに残ったオイルをかける。(足りなければオリーブオイルを足す)
- 8 オーブンもしくはオーブントースターを予熱後、180℃で7分位焼く。(野菜は火加減をみて早めに取り出す)
- 9 皿に盛り付ける。



中華スープ

材 料 (4人分)

まこもたけ	1/2本	ごま油	大さじ1
塩・コショウ	少々	青ねぎ	2本
薄口醤油	小さじ1	わかめ	5g
鶏ガラスープの素	小さじ3	水	3cc

★辛いのがお好みなら、ラー油・豆板醤・コチジャンなどを入れる。

作 り 方

- 1 わかめは水で戻し小さく切る。
- 2 まこもたけは3cm幅の輪切りを薄い短冊切りにする。鍋にごま油を入れ、まこもたけを軽く炒め取り出しておく。
- 3 鍋に水・鶏ガラスープの素・塩・コショウ・わかめを入れて煮る。
- 4 しょうゆを加えて味を調え、炒めたまこもたけを鍋に戻し入れ、小口切りしたねぎを散らす。

里庄まこもたけで
おいしい料理を
たくさん作ってね♡

