

里庄“まこもたけ”レシピ

これが我が町、噂の“里庄まこもたけ”です。



外皮を剥きます。

さらに、皮むき器で緑色の部分を剥きます。

この部分を食べます。

里庄まこもたけ まこりん

まこもたけのレシピを作ってみました。皆さんも色々とチャレンジして見て下さい。まこも同好会提供

バジル炒め



オリーブ油でにんにくを炒め、香り始めたらまこもたけを入れ、塩・コショウで味を付け最後にバジルを振り掛ける。(お好みで唐辛子を入れても良い。)

オイスターソース炒め



胡麻油でまこもたけを炒め、オイスターソースをからめる。(塩・コショウはオイスターソースの味により調節しながら入れてます。)お好みで彩り野菜・ゴマを入れて見ました。

野菜炒め



冷蔵庫の野菜と一緒に炒める。(味は塩・こしょう・カレー粉風味・醤油味・ソース味・焼肉のたれ味etc...))

きんぴらまこもたけ



きんぴらごぼうを作るやり方でまこもたけを炒める。(歯ごたえの食感を味わう為に、手早く炒めるのがコツ！)

まこもたけ入りチンジャオロウスー



牛肉・ピーマン・人参・まこもたけを切り、市販の青椒肉絲のたれを使うと手早い一品に！

まこもたけ入り炒飯



お好みの具材とまこもたけはサイコロ切りにして炒めてみました。

まこもたけ入り炊き込みご飯(4人分)



材料	作り方
米 4合	米を洗って水気を切っておきます。まこもたけ・椎茸・人参・ごぼうは大きさを揃えて切る。油揚げは細かく切る。釜に水(4合炊き分量)と調味料を入れ、具材を加えて混ぜ合わせて炊く。
まこもたけ 150g	
しいたけ 小2枚	
人参 30g	
ごぼう 30g	
油あげ 1枚	
醤油 50cc	
酒 50cc	
塩 一つまみ	
だしの素 少々	

まこもたけとなすの味噌焼き



フライパンに油を引き、まこもたけとなすを弱火でゆっくり焼色がつくまで焼き、お好みの味噌を掛ける。

まこもたけとなすの煮浸し



フライパンに油とニンニクを入れ、香りが立ち始めたらまこもたけとなすを入れ、まこもたけ・なすを両面焼き砂糖・みりん・酒・醤油を入れて味を煮含める。(めんつゆを使って味付けすると時間短縮！)

まこもたけと肉の挟み揚げ



まこもたけを一口大に切り肉(鶏または豚ミンチ肉に塩胡椒・にんにくのすりおろしを入れ良く練ったミンチ)をまこもたけに挟み小麦粉・卵・パン粉を付けて揚げる。

まこもたけの肉巻きフライ



薄切り豚肉に塩胡椒を振り、まこもたけ・人参・いんげんをくるくる巻きにし、小麦粉・卵・パン粉を付けて揚げる。

まこもたけの煮物



魚(太刀魚)にまこもたけをくるくる巻きにした物といいかとまこもたけの斜め切りにした物を海鮮のうま味で煮含める。(砂糖・みりん・酒・醤油で味付ける。)



<和風煮込み!>砂糖・みりん・酒・醤油・だし汁の中に、まこもたけ・人参・シメジ・マイタケ・厚揚げ・昆布を入れ、煮汁が沸騰したら卵を入れ煮含める。火を止める前にオクラを入れる。

まこもたけの酢の物



まこもたけ・きゅうり・わかめに塩を振り、水気を絞ったら甘酢(酢・砂糖・みりん・塩・薄口醤油)と、かにかま・すり胡麻を混ぜる。(アクセントに甘酢ミョウガを添えた。)

甘酢はらっきょう酢を使うと便利です！



<マリネ!>まこもたけ・人参・きゅうりに塩を振り水気を絞る。魚(あじ)に塩胡椒して小麦粉をまぶして油でカラッと揚げる。マリネ液(酢・砂糖・みりん・薄口醤油・黒胡椒・オリーブ油)と混ぜる。