

野菜ソムリエ
おすすめ
menu



マコモダケの磯辺焼き風

【材 料】(4本分)

マコモダケ	2本
青のり	適宜
片栗粉	適宜
卵	1個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
パン粉	適宜

キッチンペーパーで水分を拭き取ってから衣をつけてください。



野菜ソムリエ
福岡 真由美

【作り方】

- ①緑の固い皮をむき、拍子切り(長さ4~5cm、1cm角)にして、塩・こしょうして、片栗粉、青のりをまぶす。
- ②卵液を絡め、パン粉をつける。
- ③フライパンを熱しサラダ油をひき、中火でこんがり焼く。
- ④油を切って、お皿に盛って出来上がり。

野菜ソムリエ
おすすめ
menu



マコモダケのサラダ

【材 料】(約5人分)

マコモダケ	1本	(ゴマレモンドレッシング)
マグロ	50g	すりごま 大さじ1
醤油麹	小さじ1	レモン汁 大さじ2
ペビーリーフ	1袋	ゴマ油 大さじ1
レタス	1/4玉	はちみつ 小さじ2
柿	1個	薄口しょうゆ 小さじ2
キウイ	1個	塩・こしょう 少々
レモン	1/4個	

【作り方】

- ①マグロの柵は、1.5cm角に切り、醤油麹に10分ほど漬ける。
- ②マコモダケは葉を取り、5mmほどの斜め輪切りにする。
- ③キウイ、柿、レタスは適当な大きさに切る。レモンは薄切りのいちょう切り。
- ④ドレッシングの材料をすべて混ぜる。
- ⑤①②③を盛りつけた上に④をかける。

マコモダケは、生でも食べられます。



野菜ソムリエ
水嶋 昭代

野菜ソムリエ
おすすめ
menu



マコモダケの蒸しパン

【材 料】(5個分)

[マコモダケの甘煮]

マコモダケ	1/2本
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ

[蒸しパン生地]

★小麦粉	90g
★マコモパウダー	10g
★ベーキングパウダー	6g
グラニュー糖	60g
卵	1個
牛乳	80cc
太白ごま油(サラダ油)	20cc

野菜ソムリエ
水嶋 昭代



【作り方】

- ①[マコモダケの甘煮] 5mm角に切ったマコモに砂糖と塩を入れてレンジで1分加熱する。
- ②[蒸しパンの生地] ★を合わせてふるう。
- ③卵を割り、グラニュー糖を混ぜる。
- ④牛乳、ごま油の順に入れてよく混ぜる。
- ⑤②を入れてさっくりと混ぜ、紙型5個に分け、①も入れる。
- ⑥蒸気が上がった蒸し器で中火で20分蒸す。

野菜ソムリエ
おすすめ
menu



マコモダケとサトイモのひ飯

【材 料】(2合分)

米	2合	ゴマ油	大さじ1
マコモダケ	150g	★醤油	大さじ2弱
サトイモ	100g	★砂糖	小さじ1/2
豚肉	100g	マコモパウダー	大さじ1
		昆布	1かけ

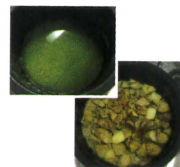
【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②マコモダケとサトイモは乱切り、豚肉は3cm程度に切り、フライパンにごま油を熱し、しんなりするまで炒める。
- ③炊飯器に洗った米を入れ、水は通常通りの分量でマコモパウダーを入れ混ぜる。
- ④②の炒めた具をのせ(混ぜないこと)、昆布をのせ炊く。炊き上がったら、混ぜて盛り付ける。

豚肉をあげに変えればあっさり系になります。お好みどうぞ!



野菜ソムリエ
飛田 友香





マコモダケと梅とろろのきっぱりパスタ

【材 料】(約1人分)

- マコモダケ 100g
- ミョウガ 3個(お好みで)
- 梅干し 1個大
- ★白だし 大さじ1
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★醤油 少々
- とろろ昆布 お好みで
- パスタ 100g~150g
- 塩(茹で用)

マコモダケを大きめに切っていてかみ応えがあるので、パスタの量は通常より少なめに! マコモダケの食感がとっても good。焼うどん風にしてもOKです。



野菜ソムリエ 飛田友香

【作り方】

- ①マコモダケは大きめの乱切り、ミョウガはざく切りにして、さっと茹でる。(量はお好みで調整してください)
- ②ボウルに①とみじん切りした梅干し、★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に茹でたパスタを入れ混ぜ合わせ、盛り付ける。とろろ昆布をのせて出来上がり。



マコモダケのあんかけ

【材 料】(約5人分)

- マコモダケ 1.5本
- 枝豆 20g
- 片栗粉 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- [鶏つくね]
- 鶏ひき肉 80g
- 乾しいたけ 1個
- ★ショウガ 1/4かけ
- ★片栗粉 小さじ1
- ★塩 ひとつまみ
- ★薄口しょうゆ 小さじ1/2

マコモダケは繊維質が多いので、すりおろしても使えます。



野菜ソムリエ 水嶋 昭代

【あん】

- だし(昆布かつお節) 200cc
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ①マコモダケはすりおろして、片栗粉、塩、枝豆を入れて混ぜる。
- ②ひき肉に★を①ですりおろせなかったマコモダケの角切りとしいたけのみじん切とを入れて混ぜ、茶わん蒸しの器に丸めて入れる。
- ③①をかぶせて、蒸し器で20分蒸す。
- ④あんを煮て、片栗粉でとろみをつけ③にかける。



マコモダケの生春巻き

【材 料】(4本分)

- マコモダケ 4本
- ささみ 2個
- にんじん 1/2本
- レタス 5枚
- ライスペーパー 4枚
- [たれ]
- 醤油 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- ごま油 小さじ2

【作り方】

- ①マコモは硬いものはピューラで皮をむき、せん切りにして塩もみして5分おく。にんじんはせん切りにする。
- ②ささみは耐熱の皿にのせ、酒をふってラップをかけ、電子レンジで3~4分加熱する。そのまま粗熱をとり、食べやすい大きさにさく。
- ③たれを混ぜ合わせる。
- ④ライスペーパーを戻す。ライスペーパーにレタス、①、②の順にのせて巻く。具がくずれないように、できるだけきっちり巻く。
- ⑤食べやすく切り分けて器に盛り、たれを添える。



野菜ソムリエ 福岡 真由美