

2014 産官学連携

まこもの美味しい レシピ集 ～30選～



平成26年度
山梨学院短期大学 食物栄養科1年生

まこも

中国野菜の一つ「まこも」は山梨県北都留郡小菅村において平成20年から栽培が始まった。小菅村は自然が豊かで「山紫水明の地」である。産官学連携の中で、本学の調理実習では、「山梨県の特産品」の新しい食材を積極的に使っている。まこも (Manchurian wild rice) はイネ科多年草で茎は、約3mに伸び先端に雄雌異花（上部は雌花、下部には雄花）の穂をつける。外皮は除き、茎の先端にマコモ黒穂菌が寄浅いな生し約20cmの柔らかい「まこも」となる。小菅村は東京都の水源涵養林からなり多くの協定を結び都民が積極的に訪れボランティアの学生を始め体験学習を積極的に行っている。貴重なまこもは創意工夫した調理操作により多彩な料理になる。

産官学連携の下、平成26年10月上旬、新鮮なまこもが提供された。

特徴：「低カロリーヘルシー野菜」と言われまこもの若い茎が肥大し「まこもたけ」とも呼ばれる。表面の緑色の外皮は剥いて中の柔らかい白い部分を切って使う。白色で風味はほぼなく筍の食感で生食・加熱料理・油との相性が良く冷蔵庫で1週間の短期保存が可能である。中国料理の食材として油で加熱し用いるとほのかな甘みが出る。中国原産で、揚子江沿岸や台湾で栽培されアジア、沖縄では広く使われ缶詰・冷凍品も出回っている。

収穫：10月の中旬（小菅村）、株元が膨らみ白いまこもが見えてきたらカマで根本を採種し27cmに切りそろえ、大きさ長さを確認し1kgの箱詰めをする。収穫が遅れると濃緑色の外皮は硬くなり内部に黒い斑点ができ商品には向かない。外皮は約2cmに切って乾燥させお茶におすすめである。（表紙参照）

調理特性：生食・加熱調理に用いられる。軟らかいまこもは白色が強く、食感はグリーンアスパラに似ていて、時間経過と共に生の大根の歯触りの様になる。上部の薄い緑色の部分は少々硬い。状態、部位に合わせ調理ができるのもまこもの特徴になる。中国では炒め物、あんかけ、蒸し物、焼物と多彩な料理に用いられる。加熱した方が若干の甘味が感じられ白色で風味、食感、喉ごしなどの特徴が薄い。加熱しても色彩は退色せず形態がしっかりし食感はシャキッとした特徴がみられる。硬い外皮は飾りや敷物に応用できる。



当レシピ作成にご協力頂いた皆様

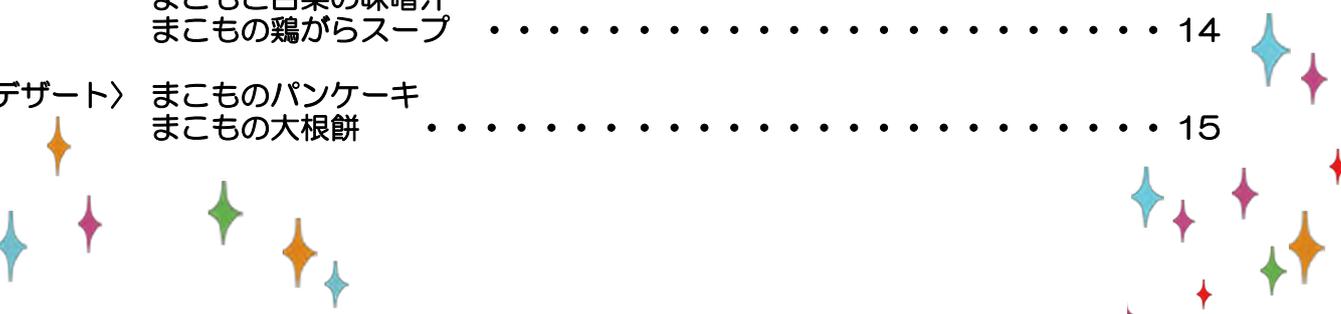
山梨県富士・東部農務事務所 多摩源流百姓の会 小菅村
ありがとうございました。

『まこもの美味しいレシピ集～30選～』は山梨県の特産品である大塚人参、浅尾大根、曙大豆豆腐・甲州ワインなどを使用しレシピに制作した。



目次

〈主食〉	まこものペペロンチーノ まこもあんかけ卵の炒飯	1
	まこもの中華丼 まこもの炊き込みご飯と天ぷら	2
〈主菜〉	まこものあんかけかた焼きそば まこも青椒肉絲風	3
	まこもの肉巻き まこも入りかに玉	4
	まこもの中華炒め まこもの春巻き	5
	まこもの天ぷら まこもと人参の肉巻き	6
	まこもの揚げだし豆腐 まこもと鶏肉の味噌炒め	7
	豚肉とまこものチンジャオロース まこも入り肉団子の甘酢あんかけ	8
〈副菜〉	麻婆まこも まこもの中華風あんかけ	9
	まこものピリ辛炒め メンマ風ピリ辛まこも	10
	まこものきんぴら まこもと切り干し大根のきんぴら	11
〈汁物〉	まこものわかめスープ まこものすまし汁	12
	まこもの茶わん蒸し まこもと南瓜のスープ	13
	まこもと白菜の味噌汁 まこもの鶏がらスープ	14
〈デザート〉	まこものパンケーキ まこもの大根餅	15



まこものペペロンチーノ



材料(2人分)

・まこも	80g
・パスタ	180g
・玉葱	1/2個
・オリーブオイル	大さじ3
・ニンニク	1かけ
・鷹の爪	少々
・食塩	少々
・甲州ワイン	少々

アピールポイント

まこもを鳥の形に飾り切りした。食感と食べやすさを重視し他は細切りにした。色彩的に人参・ピーマン・パプリカ等を加えると良い。

<作り方>

①まこもを食べやすい大きさに細切りにする。パスタを茹でる。この時、食塩を多めにする。玉葱をスライスする。

②フライパンで、オリーブオイルを熱し玉葱と薄切りにしたニンニクと鷹の爪を炒める。香りが出てきたら甲州ワインを加え中火でまこもをさっと炒める。

③まこもに火が通ったら取り出し、茹で上ったパスタを炒める。パスタを皿に盛り付け、炒めたまこもをのせて完成。



甲州ワイン

まこもあんかけ卵の炒飯



材料(2人分)

・まこも	75g
・玉葱	1/2個
・精白米	80g
・ピーマン	1個
・顆粒鶏がら	少々
・わけぎ	1本
・食塩	少々
・胡椒	少々
・卵	1個
・小海老	6個
・醤油	小さじ1.5
・水溶き片栗粉	適量
・水	100cc
・ポン酢	少々

アピールポイント

卵のふわふわと、あんかけまこものシャキシャキした食感がポイント。また、ポン酢を入れる事でアクセントをつけた。

<作り方>

①ピーマン・玉葱をみじん切り、まこもは線切りにする。わけぎは細かい輪切りにする。フライパンで玉葱・ピーマンを炒める。小海老は茹でる。

②精白米を加えて炒める。鶏がら・食塩・胡椒を加えよく混ぜる。皿に盛る。

③卵を溶き、油を敷いたフライパンに流し入れ全体に大きく回す。卵が固まったらひっくり返す。裏面は数秒焼けば良い。②の上のにせる。

④フライパンに油を敷き、まこもを炒める。水・鶏がら・醤油・小海老を加える。水溶き片栗粉を少しずつ加えながら、とろみが付くまで混ぜ卵の上からかけ、わけぎをのせる。

まこもの中華丼



材料(2人分)

・まこも	30g
・えのき	30g
・ウインナー	2本
・白菜	1枚
・ご飯	300g
・鶏がらスープの素	少々
・すりおろし生姜	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
・水	200cc
・清酒	少々

アピールポイント

まこもを大きめに切ることで食感を残した。生姜を入れることで、さっぱりさせた。かみごたえあって美味しい一品である。

<作り方>

①まこもは、厚めの半月切り、えのきは石づきを落とし半分に切り、ほぐす。ウインナーと白菜は厚めのざく切りにする。

②フライパンに油を敷きウインナーを炒める。そこに白菜とえのき・まこもを加えさらに炒める。

③②に水を入れ沸騰したら鶏がらスープの素とすりおろし生姜を加える。

④③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、丼によそったご飯にかけ熱い内にすすめる。

まこもの炊き込みご飯と天ぷら



材料(2合分)

・まこも	1本
・精白米	2合
・大塚人参	40g
・生椎茸	2枚
・油揚げ	30g
・鶏ささみ	40g
・醤油	大さじ2
・清酒	大さじ2

アピールポイント

まこもを少し大きめに切り歯ごたえを残したのでシャキシャキ感がとても良いアクセントになった。天ぷらは天つゆを柚子ポン酢などに工夫すると良い。

<作り方> (右はまこもの天ぷら)

①材料を切る。まこもは短冊切りにし生椎茸と大塚人参は線切りにする。油揚げは3cmに、鶏ささみは一口大に切る。

②精白米を研ぎ水を定量入れる。調味料を加え軽く混ぜる。

③②の上に材料を総べてのせ炊飯器で炊く。

④炊き上がったら混ぜ込み茶碗に盛り付け熱い内にすすめる。

まこものあんかけかた焼きそば



材料(2人分)

・まこも	50g
・海老	20g
・エリンギ	20g
・えのき	20g
・大塚人参	20g
・曙豆腐	20g
・いか	10g
・きくらげ	2g
・胡麻油	20g
・片栗粉	適量
・中華麺	2玉
・中華スープ	適量

アピールポイント

きのこ海鮮食材を加えることで旨味を足した。あんかけが白いので黒血を用いると彩りが良い。

<作り方>

①野菜は食べやすい大きさに切る。きくらげは湯に戻し食べやすい大きさに切る。他の食材も線切りにする。

②フライパンに油を敷いて①を入れる。曙豆腐もそっと加える。その間に中華麺を別のフライパンでかた焼きそばにする。

③①の具に火が通ったら中華スープの素に水を加えたものを入れる。中華スープが温まったら水溶き片栗粉を加える。②の上から③をかけ熱い内にすすめる。



曙豆腐

まこも青椒肉絲風



材料(2人分)

・まこも	30g
・ピーマン	50g
・赤ピーマン	50g
・牛肩ロース肉	50g
・鶏がらスープの素	少々
・食塩	小さじ1/2
・胡椒	少々
・醤油	大さじ1
・清酒	少々
・油	5g
・片栗粉	適量

アピールポイント

様々な食材を用いて彩りを良くした。野菜は食べやすい細切りにした。まこもらしさが表現された。

<作り方>

①まこも・ピーマン・赤ピーマンを細切りにする。牛肉は清酒と食塩で下味を付け片栗粉をまぶす。

②フライパンに油を敷きまこも・ピーマン・赤ピーマンを火にかけ牛肉を加える。

③牛肉に火が通ったら鶏がらスープの素・食塩・胡椒・醤油を加え味を調える。皿に盛り付け熱い内にすすめる。



まこもの生産地
山梨県小菅村

まこもの肉巻き



材料(2人分)

・まこも	80g
・豚バラ薄切り	150g
・大塚人参	40g
・薄力粉	大さじ3
・味醂	大さじ1
・醤油	大さじ1
・明野金時芋	60g
・甲州ワイン	少々

アピールポイント

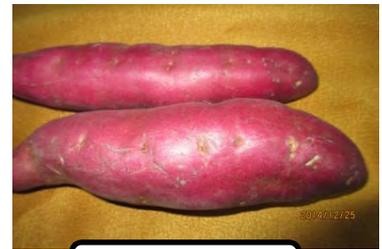
肉巻きとまこもは相性が良く、まこもの食感が楽しめる一品となった。

<作り方>

①大塚人参とまこもを薄切り肉で巻いた時に少し見える位の大きさに切り下茹でする。

②①を包むように豚バラ肉を丸め、巻き終わりを下にする。薄力粉をまんべんなく付ける。

③②をフライパンで焼き、きつね色になったら醤油と味醂を加え更に焼き色を付ける。③を半分に斜め切りし盛り付ける。蒸かした明野金時芋を添え熱い内にすすめる。



明野金時芋

まこも入りかに玉



材料(2人分)

・まこも	40g
・卵	2個
・かに風かまぼこ	30g
・蕪	10g
・油	大さじ1
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/2
・水	50cc

アピールポイント

簡単に作れ、まこものシャキシャキした食感も楽しめる。風味が良く皆にすすめたい一品である。

<作り方>

①まこもは1cmの短冊切りに、蕪はみじん切りにする。かに風かまぼこは1/3の大きさに切り、手でほぐす。

②ボールに卵を溶き入れ①を加え混ぜる。フライパンに油を敷き、これを流し入れ火が通るまで焼く。

③醤油・砂糖・酢・片栗粉・水を合わせて煮立て、くずあんを作る。皿に②を盛り付け上からくずあんをかけ熱い内にすすめる。



多摩源流のまこも
小菅村百姓の会

まこもの中華炒め



材料(1人分)

・まこも	50g
・豚肉	60g
・しめじ	20g
・蕪	5g
・清酒	小さじ1
・醤油	小さじ2
・油	大さじ1
・オイスターソース	小さじ1/2
・胡麻油	小さじ1

アピールポイント

食欲をそそるような炒め物に仕上げた。強火で炒め風味を高めた。蕪の代わりに小口切り葱、三つ葉などでも良い。

<作り方>

①豚肉は食べやすい大きさに切り、清酒・醤油小さじ1で下味を付ける。まこもは5mmの斜め切りにする。

②しめじは石づきを取りほぐす。蕪は1~2cmに切る。

③フライパンを熱し油を敷いて①を炒める。まこも・しめじを加え強火で炒める。オイスターソースを加え約3分炒める。蕪を合わせサッと炒める。火を止め胡麻油を回しかける。皿に盛り付け熱い内にすすめる。



まこもの飾り切り

まこもの春巻き



材料(3人分)

・まこも	70g
・キャベツ	80g
・ピーマン	60g
・豚挽肉	50g
・春巻きの皮	6枚
・醤油	大さじ1
・片栗粉	少々
・胡麻油	大さじ2
・炒め油	大さじ1

アピールポイント

まこもの食感を活かした料理にした。洋辛子と醤油、それに少々酢を加えてタレを作り付けて召し上がると美味しい。

<作り方> (写真2人分)

①キャベツ・ピーマン・まこもを同じ大きさの線切りにする。まこもは下茹でする。

②鍋に油を敷きキャベツを炒める。キャベツがしんなりしてきたら胡麻油と醤油を加え他の材料も一緒に炒める。

③②に火が通ったら水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。具材が冷めたら春巻きの皮で包む。

④③は油できつね色に揚げる。春巻きは1/2に切って皿に取る。付けて食べる辛子醤油を用意してすすめる。

まこもの天ぷら



(写真2人分)

材料(2人分)

・まこも	60g
・生椎茸	2枚
・ししとう	2本
・玉葱	30g
・白いか	40g
・卵	1個
・小麦粉	50g
・片栗粉	少々
・すだち	1個
・浅尾大根	30g
・生姜	少々
・麵つゆ	大さじ2
・揚げ油	適量

アピールポイント

シンプルに素材の味を出す為に天ぷらにした。風味を高める為季節のすだちを用いた。11~12月であれば柚子を用いると良い。

<作り方>

①まこもは1cm大に切る。生椎茸は石づきを取り飾り包丁を入れる。椎茸・まこも・ししとうに片栗粉をまぶす。浅尾大根・生姜はすり卸す。

②かき揚げ用に、玉葱は2cm角に、白いかは1cm大に切り片栗粉をまぶす。

③小麦粉に溶き卵を合わせ具材に衣をつけ油で揚げる。

④皿に盛り付け、大根おろしとすだち・麵つゆ・すだちを添えすめる。

まこもと人参の肉巻き



材料(2人分)

・まこも	1本
・甲州ワインビーフ	80g
・大塚人参	20g
・片栗粉	適量
・胡麻油	大さじ1/2
・醤油	小さじ2
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ3
・清酒	少々
・長葱	10g

アピールポイント

まこものシャキシャキした食感が活きた料理にした。甘酢だれも美味しく仕上げた。風味・食感が高く美味しい。

<作り方>

①まこも・大塚人参は皮をむき、拍子切りにする。

②半分の大きさに切った甲州ワインビーフに①で切ったまこもと大塚人参を巻き片栗粉をまぶす。

③胡麻油をフライパンで焼き目をつける。調味料を合わせ甘酢だれを作る。

④③を弱火にし甘酢だれを全体に絡ませ水分がなくなったら完成。皿に盛り付け、上に小口葱を飾りすめる。

まこもの揚げ出し豆腐



(写真2人分)

材料(2人分)

・まこも	100g	・水	200cc
・里芋	70g	・鰹出汁	少々
・曙豆腐	40g	・醤油	大さじ1
・むき海老	6尾	・砂糖	小さじ2
・わけぎ	1本	・片栗粉	大さじ1
・サラダ油	大さじ3	・水	小さじ2
・片栗粉	小さじ2		
・小麦粉	大さじ5		
・食塩	少々		

アピールポイント

まこもの食感が味わえるよう大きめにカットした。里芋はよくすり潰し、フワフワな食感が出るように曙豆腐を加えた。つゆ自体に味付けをし、まこものほのかな甘味が味わえるよう工夫した。

<作り方>

①曙豆腐は水を切る。里芋は2cmに切り、電子レンジにて600wで約3分加熱する。むき海老は1cmに切り茹でる。まこもは大きめの角切りに、わけぎはみじん切りにする。

②①の里芋と曙豆腐を合わせ、すり鉢ですり潰し、更にまこも・むき海老・食塩・片栗粉を加え混ぜる。

③②を团子状に丸め、1~2cm位の厚さにし小麦粉をまぶす。油を敷いたフライパンで焼く。つゆを作り、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

④③を皿に盛り、小口切りにしたわけぎを上飾り熱い内にすすめる。

まこもと鶏肉の味噌炒め



材料(2人分)

・まこも	50g
・茄子	1本
・大塚人参	1/2本
・鶏もも肉	100g
・ピーマン	2個
・味噌	大さじ2
・醤油	小さじ1
・顆粒鰹出汁	少々
・水	100cc
・清酒	小さじ1
・食塩	少々
・胡椒	少々
・サラダ油	大さじ1

アピールポイント

味噌ベースで食べやすく、まこもの食感が残るようにした。味噌を使用し風味を高めた。

<作り方>

①鶏肉は一口大に、大塚人参・まこも・ピーマンは細切り、茄子は輪切りにする。

②フライパンに①を入れ強火で炒める。

③②に火が通ったら味噌・醤油・出汁を加え食塩・胡椒で味を調える。

④まこも・ピーマン・大塚人参の彩が分かるように皿に盛り付け熱い内にすすめる。

豚肉とまこものチンジャオロース



材料(2人分)

・まこも	1/2本
・豚バラ肉	120g
・ピーマン	3個
・醤油	大さじ1/2
・清酒	大さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	少々
・醤油	小さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・酢	小さじ1
・胡麻油	小さじ1

アピールポイント

まこもを肉や他の野菜と食べやすいように炒めた。合わせ調味料の分量は自分で考え工夫した。

<作り方>

①まこもは皮をむきピーマンと共に線切りにする。豚バラ肉は細めに切る。

②豚バラ肉は醤油と清酒で下味を付け片栗粉をまぶす。フライパンを加熱し油を敷いたら、豚バラ肉を炒め火が通ったら別の皿に移す。

③再度フライパンに油を敷き、まこもを加え炒め、透明になったらピーマンも加え更に炒める。

④②を③に加え、鶏がらスープの素・醤油・オイスターソース・酢で合わせ調味料を作り加える。火を止め香りづけに胡麻油を加え皿に盛り付け熱い内にすすめる。

まこも入り肉団子の甘酢あんかけ



(写真2人分)

<作り方>

①わけぎは小口切りに、まこもはみじん切りにする。生姜はすり卸す。

②ボールに挽肉を入れ、A調味料を加え粘りがでるまでよく混合する。①のまこもを加え食べやすい大きさに丸める。

③160℃に熱した揚げ油に②を入れ、約4～5分かけて少しづつ火を強めながら揚げる。最後は高温で表面がカリッとしたら取り出す。

④鍋にB調味料を煮立て水溶性片栗粉を加えてとろみを付ける。③に絡め器に盛り小口切りのわけぎを上に乗らし熱い内にすすめる。

材料(2人分)

・まこも	1/2本		
・豚挽肉	150g		
A		B	
・食塩	少々	・醤油	大さじ1
・胡椒	少々	・砂糖	小さじ1.5
・清酒	小さじ1	・鶏がらスープの素	少々
・醤油	小さじ1	・水	1/4カップ
・生姜	少々	・酢	小さじ1/4
・片栗粉	小さじ1	・胡麻油	小さじ1/2
・揚げ油	適量		
・わけぎ	50g		

アピールポイント

表面はカリッと、中はふっくら揚がるようにゆっくり低温から挙げた。まこもの歯ごたえがアクセントになる甘酢あんを絡めた肉団子にした。

麻婆まこも



材料(2人分)

・まこも	100g
・茄子	100g
・ピーマン	100g
・大塚人参	50g
・長葱	20g
・豚挽肉	60g
・味噌	小さじ1
・清酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・胡麻油	小さじ1
・醤油	小さじ1
・水	100cc
・片栗粉	小さじ1

アピールポイント

まこものシャキッとした歯ごたえと麻婆茄子のトロみの相性が良い一品となった。

<作り方>

①長葱は輪切りに、茄子とまこもは乱切りにする。大塚人参は薄切り、ピーマンは線切りにする。茄子は電子レンジで5分加熱する。

②フライパンに胡麻油を敷き長葱・まこも・ピーマン・大塚人参を炒める。軽く火を通したら挽肉を加え色が変わるまで炒める。

③①の茄子を②に加え馴染ませたら、砂糖・味噌・清酒・醤油を加え混ぜる。

④水溶き片栗粉でとろみを付ける。皿に盛り付け、まこもをのせ熱い内にすすめる。

まこもの中華風あんかけ



材料(2人分)

・まこも	60g
・大塚人参	40g
・長葱	20g
・干椎茸	10g
・小海老	10g
・いか	10g
・片栗粉	小さじ1
・鶏がらスープの素	少々
・水	60cc
・サラダ油	小さじ1
・食塩	少々
・胡麻油	少々

アピールポイント

食べごたえのあるまこもと小海老やいかがあんかけによって絡み合う。鶏がらスープと味が馴染み美味しい。まこもの歯ごたえが良い。

<作り方>

①まこもと大塚人参を5cmの線切りにする。長葱は細かく刻む。冷凍の小海老といかは解凍する。

②サラダ油を敷いたフライパンにまこも・大塚人参を入れ炒める。小海老といか、戻した椎茸を加え更に炒める。鶏がらスープの素・胡麻油・食塩で味を調える。

③水で溶いた片栗粉を加え、長葱と混合する。味を調え完成。皿に盛り付け熱い内にすすめる。



栽培中のまこも

まこものピリ辛炒め



材料(2人分)

・まこも	30g
・大塚人参	10g
・醤油	大さじ1
・味醂	大さじ1
・唐辛子	1個
・白胡麻	少々
・胡麻油	少々
・清酒	少々
・胡椒	少々

アピールポイント

まこものシャキシャキ感を活かした。ピリ辛で大塚人参とまこもがよく合う。彩りも綺麗である。

<作り方>

①まこもと大塚人参は線切りにする。

②胡麻油を敷いたフライパンに唐辛子を入れてから火を付け焦がさないように加熱する。①を加えしんなりするまで強火で炒める。

③②に醤油・味醂を加え少し煮立たせる。皿に盛り付け白胡麻を上に散らしすずめる。



大塚人参

メンマ風ピリ辛まこも



材料(2人分)

・まこも	80g
・砂糖	小さじ1/2
・醤油	小さじ2
・清酒	少々
・ラー油	少々
・水	150cc
・味醂	少々
・顆粒出汁	少々

アピールポイント

自家製のラー油を使用しオリジナルのまこも料理を作った。辛味が効いていて美味しい。

<作り方>

①まこもは皮をむき沸騰湯から茹でる。

②顆粒出汁を加え、砂糖・醤油・清酒・味醂を加え煮詰める。

③②は火を止めラー油を加える。皿に盛り付けすずめる。



新鮮なまこも

まこものきんぴら



材料(2人分)

・まこも	70g
・大塚人参	30g
・こんにゃく	30g
・炒り胡麻	少々
・醤油	大さじ1.5
・砂糖	適量
・味醂	大さじ1.5
・胡麻油	少々
・鷹の爪	少々

アピールポイント

牛蒡を使用した一般的なきんぴらではなく、まこもを用いた。独特の食感があり美味しい。

<作り方>

①まこも・大塚人参・こんにゃくは線切りにする。

②フライパンに胡麻油を敷き鷹の爪と①を加えしんなりするまで炒める。

③②に醤油・砂糖・味醂を加え、煮汁が少量残る位になるまで煮詰める。

④火を止めて、しばらく広げる。皿に盛り付け上から炒り胡麻をかけすめる。

まこもと切り干し大根のきんぴら



材料(2人分)

・まこも	1本
・大塚人参	60g
・切り干し大根	10g
・鷹の爪	適量
・油	大さじ1
・醤油	大さじ1
・味醂	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・白胡麻	小さじ1
・水	200cc
・顆粒鰹出汁	少々

アピールポイント

牛蒡の代わりにまこもを用いてシャキシャキの食感を活かした。唐辛子でピリ辛にし味にアクセントを付けた。

<作り方>

①切り干し大根を水につけて戻す。まこも・大塚人参を広めの線切りにする。(切り干し大根は約5倍量に増加する。)

②鍋に油を敷き鷹の爪を入れてから火にかけて焦がさないように軽く炒める。①を加え炒める。

③②に出汁と調味料を加え、水が少量残る位まで煮詰める。白胡麻を炒り細かく切る。

④③は皿に盛り付け、上から切り胡麻をふりかけてすめる。

まこものわかめスープ



材料(2人分)

・まこも	50g
・曙豆腐	100g
・カットわかめ	2g
・水	350cc
・鰹節	7g
・昆布	5cm
・食塩	少々
・ラー油	小さじ1
・醤油	大さじ2
・わけぎ	少々

アピールポイント

まこもの食感が残るよう、あまり煮込み過ぎないようにした。季節の食材で熱いスープを作ると良い。

<作り方>

①昆布と鰹節で出汁を取る。わけぎは小口切りにする。

②カットわかめは水で戻し水気を切る。まこもは银杏切りにし曙豆腐は一口大に切る。

③①を沸騰させ、曙豆腐・まこも・わかめを加える。食塩・胡椒・醤油で味を調える。

④ラー油を好みで加える。わけぎを散らす。汁椀に盛り付け熱い内にすすめる。

まこものすまし汁



材料(2人分)

・まこも	1/3本
・セロリー	10g
・卵	1個
・食塩	少々
・醤油	大さじ1
・清酒	大さじ1
・味醂	大さじ1
・鰹節と昆布	少々
・水	400cc
・柚子皮	少々

アピールポイント

まこものシャキシャキとした食感を残した。筍のような食感を活かした。鰹節の出汁は濃い目に作る。

<作り方>

①鍋に水を入れ沸騰させる。調味料を加える。

②まこもは皮をむき線切りにする。セロリーも線切りにする。卵は溶く。

③①にセロリーとまこもを加え軟らかくなるまで煮立たせる。最後に溶き卵を加え軽くひと煮立ちさせる。味を調べ、汁椀に盛り付け熱い内にすすめる。



柚子の木

まこもの茶わん蒸し



材料(2人分)

・まこも	30g
・かに風かまぼこ	30g
・鶏肉	40g
・水	300cc
・鰹節	10g
・卵	2個
・醤油	少々
・食塩	少々
・清酒	少々

アピールポイント

まこもの食感を活かし秋らしい色合いにした。皆にすすめた一品である。まこもを表面に演出した。

<作り方>

①まこも・かに風かまぼこ・鶏肉は一口大に切る。まこもは飾り用に薄切りも数枚切る。鰹節で出汁を取り、冷ます。

②卵を溶いて出汁・醤油・食塩を入れる。器に具材を流し入れ蓋をする。

③湯が沸騰したら、蒸し器に②を入れ弱火で約15分間蒸す。

④③を引き上げ、竹串を刺し中まで火が通っていたら完成。①で薄切りしたまこもを上飾り熱い内にすすめる。

まこもと南瓜のスープ



材料(2人分)

・まこも	20g
・鶴首南瓜	80g
・玉葱	80g
・バター	20g
・生クリーム	30cc
・水	300cc
・顆粒コンソメ	少々
・牛乳	100cc
・食塩	少々
・胡椒	少々

アピールポイント

南瓜とまこものコラボレーションが素晴らしい。とても美味しい。まこもの食感がとても良い。

<作り方>

①鶴首南瓜・玉葱・まこもは小さくみじん切りにする。鍋でバターを熱し、玉葱とまこもを炒める。

②水とコンソメを入れてしばらく蓋をし、煮込む。鶴首南瓜が潰れる位煮る。

③牛乳・生クリームを加え食塩で味を調える。器に盛り付け熱い内にすすめる。



山梨の特産品

まこもと白菜の味噌汁



材料(2人分)

・まこも	40g
・大塚人参	10g
・白菜	20g
・しめじ	10g
・カットわかめ	6g
・油揚げ	4g
・味噌	8g
・鰹節	9g
・水	300cc
・清酒	少々

アピールポイント

野菜やきのこ、海藻が入った栄養満点の味噌汁にした。まこもが軟らかくなるよう薄く切った。

<作り方>

①野菜・きのこは食べやすい大きさに切る。カットわかめは水に浸けて戻す。

②鰹節で出汁を取る。出汁の中へきのこ・大塚人参・まこも・白菜の順に加える。油抜きした油揚げも加える。

③②が煮えたら、わかめを加え味噌を溶き入れる。あくを取り汁椀に盛り付け熱い内にすすめる。味を確認する。



冷凍のまこも

まこもの鶏がらスープ



材料(2人分)

・まこも	40g
・ブロッコリー	30g
・卵	2個
・鶏むね肉	50g
・ほうれん草	50g
・顆粒コンソメ	少々
・胡椒	少々
・水	300cc
・清酒	少々

アピールポイント

まこもを薄く切ることによって本来の味がしみ込み、食べやすく、あっさり仕上げた。上にまこもを見やすくのせた。

<作り方>

①ブロッコリーは一房に切り、軽く茹でる。ほうれん草は2cm角に切り茹でる。

②鶏むね肉は、皮を取り一口大に切り清酒で下味を付ける。まこもは小口切りにする。

③水を沸騰させコンソメ・胡椒を加え煮立てたら材料を入れ約2分間加熱する。卵を入れ1分間加熱して完成。スープ椀に盛り付け熱い内にすすめる。



ちぢみほうれん草

まこものパンケーキ



材料(3人分)

・まこも	50g
・薄力粉	70g
・ベーキングパウダー	1g
・卵	20g
・砂糖	15g
・バター	大さじ1
・水	適量

アピールポイント

まこもの歯ごたえが程良く、風味があり美味しい。煮豆や季節のジャムを入れると多彩なパンケーキが出来る。

<作り方>

①まこもは線切りにする。熱したフライパンにバターを敷き、まこもをサッと炒めて風味を付ける。

②薄力粉にベーキングパウダーを加えふるう。2回行い、粉がなめらかになるように混合する。

③②のボールに卵・まこも・砂糖・水を加える。熱したフライパンにバターを敷き、生地を流し入れ蓋をする。両面を焼く。③を放射状に切り皿に盛り付け熱い内にすすめる。



山梨の特産品とまこも

まこもの大根餅



材料(2人分)

・まこも	60g
・浅尾大根	100g
・上新粉	100g
・大塚人参	30g
・サラミソーセージ	20g
・干椎茸	1枚
・食塩	少々
・砂糖	少々
・清酒	少々
・油	小さじ1

アピールポイント

辛子醤油を付けて食べると美味しい。冷めると硬くなるので熱い内に食す。冷めてしまったら蒸し直すか、フライパンで焼くと美味しい。

<作り方>

①まこもは薄切りにし食塩と清酒で薄味を付ける。大塚人参・サラミソーセージ・戻した干椎茸をみじん切りにし、油を敷いたフライパンで炒める。

②浅尾大根は細く線切りにし、フライパンで空炒りし水気を取る。出た液体は取っておく。

③ボールに上新粉を入れ②の液体と少々の熱湯で捏ねる。①・②を混合し更に捏ねる。円筒形にし強火の蒸し器で30分間蒸す。取り出し冷めたら1cm幅に切り皿に盛り付けすすめる。



浅尾大根



参考・引用文献

(独)農業・食品産業技術総合研究機構 近畿中国四国農業研究センター

『小菅村ホームページ』

<http://www.vill.kosuge.yamanashi.jp/>

『旬の食材百科』

<http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/makomodake.htm>

監修 2015.1.20
山梨県甲府市酒折2-4-5
TEL055-224-1430
山梨学院短期大学 食物栄養科
調理の基本Ⅱ
依田萬代 富岡亜由美