

あなたは

知ってる？

まこもたけ



令和元年津幡立律笠野小学校 5・6年生

①マコモとは？

まこもというのは、**津幡ブランド**に平成9年に認定されたイネ科の野菜です。**成長すると2m**にも成長します。

まこものよいところ

除草剤を使わず育てている！



安心！安全！健康！

薬としても使える！

まこもの味

焼いても！炒めても！揚げても！おいしい！！

くせがない！

だから・・・

生でもおいしい！

どんな食材とでもあう！

優れた食材！まこも！

実は**平安時代**から存在し、衣食住に欠かせないものとして人々に使われてきました！

マコモづくし

マコモはさっき説明したとおりくせがなく体に良いのでどんな料理でもベストマッチです。そんなマコモの料理を主食、汁物、おかず、飲み物、おかしに分けて紹介します。

<主食> マコモたけとさつまあげの炊き込みご飯

<https://cookpad.com/recipe/4125689>



材料

さつまあげ（一枚）・米（二合）

マコモたけ（小一本） 50 g ・みりん（お好み）

人参（半分） 20 g ・塩（小半分）

うすぐちしょう油・酒（各大1）

①米を研ぎ、ざるにあげて 60 分くらい置いておく。



②さつまあげ、まこもたけ、人参を食べやすい大きさに切る。



③炊飯器に米と調味料を先に入れ、2 合のメモリまで水を加えます。具を入れて軽く混ぜたらスイッチを入れる。



④炊き上がったらざっくり混ぜたら**完成**です。

<汁物> あったかうまうま、まこも豚汁！



<https://cookpad.com/recipe/527946>

材料 ・ 豚肉（お好み）

・ 長ネギ（1本） ・ にんじん 1本

・ まこもたけ（2本）

・ タマネギ（大半1個）

・ 里芋（2個） ・ こんにゃく（半分）

・ 絹豆腐（半丁） ・ ごま油 日本酒（適量）

・ 味噌（自然栽培がベスト）👉

①すべての食材をお好みの形にカットしておく。里芋は塩でもんで水に浸しておく。



②豚肉を炒める



③カットした野菜を炒める



④こんにゃくをいれ、火が通るまで炒める



⑤具材を鍋に移し、水を入れカツオのだしパックを入れる。



⑥ネギを小口にカットする。



⑦具材に火が通ったら火を止め、味噌を入れる。



⑧ごま油と日本酒を入れる。

完成！👍

<おかず> まこもたけと^{ちゅうかうかいた}鶏肉の中華炒め

材料

鶏もも肉（300g）・人参（千切り）

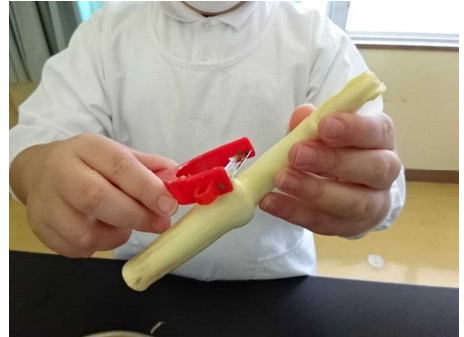
まこもたけ（小口切り）（80g）

サラダ油（大さじ1）・^{ちゅうかうか}中華味の素（5まき）

オイスターソース（大さじ1）

^{しおこしょう}塩胡椒（お好みで）

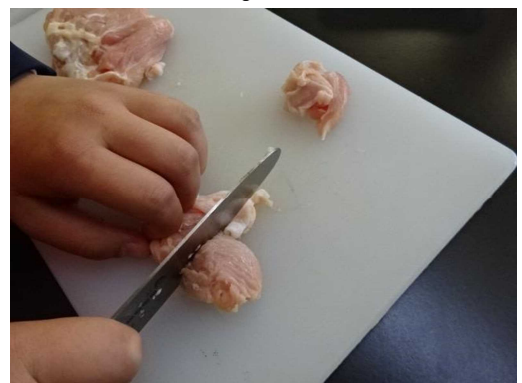
まこもたけは、皮を取り、ピーラーで^{うすかわ}薄皮を剥ぎ、
^{ななこぐちせつ}斜め小口切りにします。



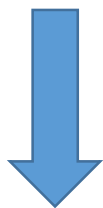
鶏肉は、一口大に切り分け^{かわめ}皮目から焼きます。

^こ焦げ目がついたら、返して焼き火が通ったら、

まこもたけと人参を入れ^{いた}炒めます。



火が通ったら、^{ちゅうか}中華味の素、オイスターソース、^{しおこしょう}塩胡椒で味付け**完成**です。



おいしいよ。皆も、
つくってみてね。

<飲み物> まこも茶

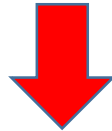
材料

まこもの皮



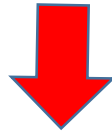
作り方

①外の皮とピーラーで剥いた皮を全部干します。



②水気がなくなったら、厚手のなべに入れて、弱い火
で焙じます。細かいものがいい色になったら、火を止

めます。



③鍋で煮だしにします。(20分～30分)



④はと麦を砕いて煎ったものを、玄米茶のように入れます。

<おかし>マコモチップ



<https://cookpad.com/recipe/3307869>

材料

まこもたけ(100g)

小麦粉(10g)

片栗粉(10g)

揚げ油

塩(お好み)

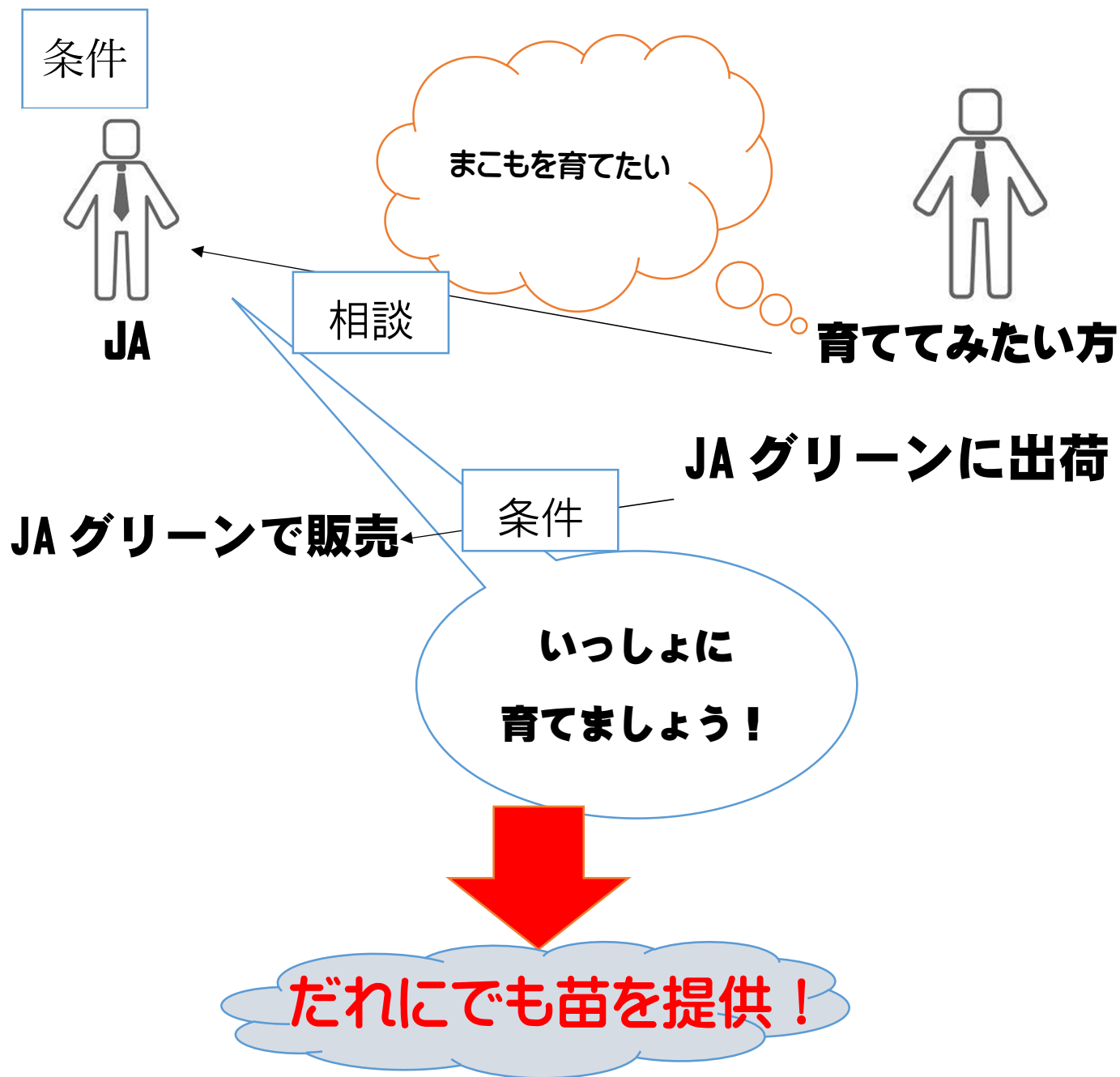
粗挽き黒胡椒(お好み)

- ①マコモたけの外皮をピーラーでとって一晩乾燥させる。
- ②ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れて混ぜ、そこに乾燥させたまこもを入れよく混ぜる。
- ③160～170度に温めた油で4分程度、からりと揚げる。
- ④揚げたてに塩・こしょうをふる

完成！😊

まこもを育てたい方へ！

まこも生産組合の登録方法



まこもを買える場所

- ・Aコープ
- ・インターネット
- ・くりから
- ・かわい谷のさと
- ・JAグリーンかほく

ぜひ育ててみてください！

④マコモタケの育て方

①赤土と黒土が1 : 1になるようにバケツに入れる。

②肥料を一つかみして入れる。

③水を入れて交ぜる。

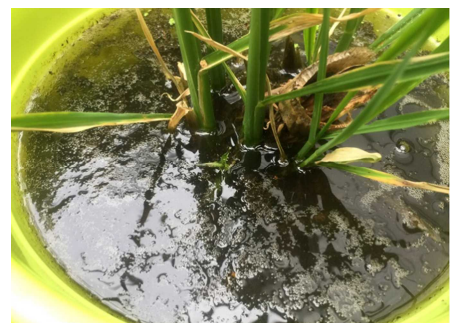
④マコモタケの苗を投入する。



ポイント 水を絶やさない。

チッソ・カリウム・リンを1 : 1 : 1で交ぜると良い。

7月になると水の補給が1日1回で追いつかない。だから、バケツはできるだけ大きく！



必要な物

マコモタケの苗・バケツ・赤土・黒土・有機肥料