

マコモダケ料理

●粕煮

材料 (4人分)

マコモダケ	300g
胡麻油	適量
A	
砂糖	30g
みりん	50cc
だし汁	5カップ
B	
味噌	100g
酒粕	100g



作り方

- 1 マコモダケは大きめの乱切りにする。鍋に胡麻油を熱して炒める。
- 2 油が回ったら A を加えて20分煮る。B を加えて中火でゆっくり煮る。

●卵とじ

材料 (4人分)

マコモダケ	2本
豚薄切り肉	200g
卵	4個
ニラ	1束
人参	1/2本
ガラスープ	2カップ
A	
砂糖	大さじ1½
醤油	大さじ3
酒	大さじ1



作り方

- 1 マコモダケは2cm厚さの斜め切りにして沸騰したお湯にサラダ油少々加えてさっと湯通しをする。豚肉は食べやすい長さに切る。
- 2 人参は細切り、ニラは2cm長さに切る。鍋にガラスープと人参を入れて中火にかける。煮立ったら A を入れ、肉、マコモダケを加えて煮る。
- 3 卵を溶いて流し入れ、蓋をしてさっと煮て火を止める。

クセのない食感とほのかな甘味「マコモダケ」

姫雪白ファームで栽培されているマコモダケ。低カロリーで食物繊維が豊富、腸内の老廃物を取り除く効果や、血圧を下げる効果があるとされています。タケノコの様な食感です。

