



マコモダケは、田んぼや沼地などの水辺で育つイネ科の植物「マコモ」の茎に、黒穂菌(くろぼきん)が寄生して肥大したものです。中国や東南アジアでは古くから食用や薬用として用いてきた身近な植物で、日本でも古事記や万葉集などにその名前がでてきます。

菌の寄生に不安を感じるかもしれませんが、人間に害はありません。収穫期を過ぎ黒くなったマコモダケから採れる黒穂菌の胞子はマコモズミと呼ばれ、古くからお歯黒や眉墨などとして活用されてきた安全なものです。

マコモダケの旬は9月下旬から10月中旬の短い期間です。収穫時期をすぎると黒穂菌が胞子をつくり、マコモダケに黒い斑点がたくさんできて見た目・味が悪くなります。

あまり多く流通する野菜ではありませんが、旬の時期になると、直売所などで購入することができます。

## ◆選び方・保存方法

茎の直径が3cmほどのものが適当な大きさです。大きくなり過ぎていたり、外皮が濃い緑色になっているものは、収穫時期が遅れて中に黒い斑点が出てきている可能性が高くなります。購入したものは、乾燥しないようにビニール袋に入れ、先端を下向きにして野菜室に入れると良いでしょう。

## ◆栄養

★不溶性食物繊維…胃と腸に入ると水を吸収して膨らみ、消化器官の動きを活発にしてくれるので、便秘の改善に効果的です。また血圧の上昇を抑制する効果も期待できます。

★最近の研究では骨粗鬆症の予防効果や抗酸化作用があることもわかってきており、その効能が注目されてきています。



## ●マコモダケのチーズ焼き●

### ●材料(4人分)

マコモダケ	200g	小麦粉	20g
	(正味150g)	粉チーズ	20g
オリーブ油	大さじ1	塩	ひとつまみ
		水	大さじ3

<衣>

### ●作り方

- ① マコモダケは皮を剥き、斜め8mmほどにスライスする。
- ② ボウルに衣の材料をすべて入れてサッと混ぜ、切ったマコモダケを入れてまとわせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を並べ入れ、焼き色がついてカリッするまで両面を焼く。

チーズの塩味がマコモダケの甘味を引き立てます。コリッと食感を楽しんで♪

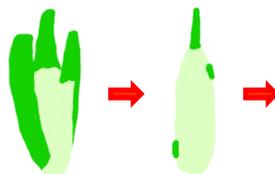
# 10月の おやさい 【マコモダケ】

漢字で書くと『真菰筍』。柔らかいたけのこのような食感が特徴です。アクがほとんどなく、新鮮なものは生食もでき、ほんのりコーンのような甘味があります。調理のしやすさや食味の良さから、近年人気が出てきています。

## ◆食べ方

<下処理方法>

- ① 外側の緑色の硬い皮を手でむく。
- ② 硬い根元、緑色の先端を切り落とし、黄緑色の表面をピーラーでむいて白い部分のみ残す。



- ③ 乱切り、スライス、千切りなど好みの形に切って調理する。加熱しすぎると食感が損なわれるので、サッと火を通してシャキッと仕上げましょう。

<調理例>

素焼き、炊き込みご飯、きんぴら、天ぷら、味噌汁、中華炒め、肉巻き、マヨサラダ など

## ●初めての食べ方は『素焼き』がオススメ●

外皮を付けたまま洗い、魚焼きグリルで10分焼く(途中上下をひっくり返す)。竹串がスッと刺されれば出来上がり。

粗熱を取って皮をおき、食べやすい大きさに切る。塩・醤油・かつお節・味噌・マヨネーズなどをつけて食べると◎。