

# マコモの栽培と マコモタケを使った料理レシピ

## 目 次

はじめに	
マコモ（マコモタケ）の紹介 .....	1
料理レシピ	
マコモタケのきんぴら、マコモタケの白酢和え、マコモタケ吉野煮 .....	2
マコモタケの醤油煮込み、蒸し鶏とマコモタケのピリ辛和え	
マコモタケ豆腐 .....	3
マコモタケのムース	
マコモタケのジュリアン雑賀崎の足赤海老と共に .....	4
和牛フィレ肉のステーキにマコモタケのコンフィを添えて	
マコモタケと色々な野菜のゼリー寄せ .....	5
マコモの栽培 .....	6

### はじめに

農業者の高齢化や後継者不足等から遊休農地は増加傾向にありますが、最近、遊休農地の増加抑制にむけて省力的に栽培できる作物としてマコモが注目されています。農業試験場ではマコモの栽培技術と調理法の開発に取り組んできましたのでマコモの特性と栽培法、マコモタケを使った料理レシピを紹介します。

### マコモ（マコモタケ）の紹介

#### マコモとは・・・

アジアを原産とするイネ科マコモ属の多年草で、日本、中国、東南アジアに広く分布します。野生種は河川や沼の水辺に自生していますが、茎が肥大せずマコモタケにはなりません。食用のマコモは、花茎に黒穂病菌 (*Ustilago esculenta* P.Henn.) が寄生し、株元が筍状に肥大して「マコモタケ」になります。

#### 調理法と味

マコモタケは白い部分だけを食べます。緑色の皮はむいてとり除いて下さい。

マコモタケはたけのこやアスパラガスに似た歯ごたえと、ほのかな甘味があります。また、アクがなく、クセもないのでどんな味にも馴染みやすい野菜として利用できます。炒めものや、煮込み、天ぷら、スープ、サラダ等多様な料理に利用でき、特に、油と相性が良いことから、中華料理に欠かせない食材です。

#### マコモタケの栄養成分

マコモタケにはたんぱく質、ビタミン、ミネラル等あり、特に食物繊維、カリウムを多く含んでいます。



マコモの草姿  
(草丈が2mを超過)



収穫したマコモタケ  
(白い部分だけを食べます)

# 料理レシピ

【日本料理】

## マコモタケのきんぴら



材料  
(4人分)

マコモタケ	2~3本	サラダ油	適量
鶏肉(もも肉)	100g	濃口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1	一味	少々
うま味調味料	少々		

作り方

- 1 マコモタケを短冊切りにする。鶏肉はそぎ切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わればマコモタケを入れて軽く炒める。
- 3 砂糖、濃口醤油、うま味調味料で味付けし、最後に一味をお好みで入れる。



【日本料理】

## マコモタケの白酢和え

材料  
(4人分)

マコモタケ	2~3本	湯がいた枝豆	適宜
木綿豆腐	一丁	砂糖	大さじ1
すりゴマ	大さじ1	薄口醤油	大さじ1
米酢	大さじ2	ミョウガの千切り	適宜
うま味調味料	少々		

作り方

- 1 マコモタケは短冊切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包んでザルにのせて重石をし、水切りをしてから裏ごす。
- 2 ボウルに裏ごしした豆腐、すりゴマ、砂糖、米酢、薄口醤油、うま味調味料を加えてよく混ぜ、白酢を作る。
- 3 マコモタケを白酢で和える。お好みで盛り付けに湯がいた枝豆、ミョウガの千切りを散らす。



【日本料理】

## マコモタケ吉野煮

材料  
(4人分)

マコモタケ	2~3本	吉野葛(くず粉)	大さじ2
鶏挽肉	150g	茹でたオクラ	適宜
鰹出汁	300cc	砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1	薄口醤油	大さじ1
うま味調味料	少々	サラダ油	少量

作り方

- 1 マコモタケは乱切りにする。
- 2 鍋に少量のサラダ油を熱し鶏挽肉を炒める。
- 3 ②の鍋に鰹出汁、砂糖、うま味調味料、マコモタケを入れて煮る。柔らかく煮えたら濃口、薄口醤油をいれ、水で溶いた吉野葛を加えてとろみをつける。1日置くと味が馴染んで美味しくなる。お好みで湯がいたオクラを添える。

# 料理レシピ

【中華料理】

## マコモタケの醤油煮込み



材料  
(4人分)

マコモタケ …………… 3~4本	茹でたブロッコリー …… 適宜
豚バラ肉 …………… 80~100g	水 …………… 150~200cc
長ネギ …………… 1本	砂糖 …………… 小さじ2
濃口醤油 …………… 小さじ2	サラダ油 …………… 少量
水溶き片栗粉 …………… 適量	

作り方

- ① マコモタケは食べやすい大きさの乱切りにする。豚バラ肉は細切り、長ネギはぶつ切りにする。
- ② フライパンに少量のサラダ油を熱し豚バラ肉と長ネギを炒める。マコモタケも加えて一緒に炒める。
- ③ 炒まったら、水、濃口醤油、砂糖を加え5分程煮込む。仕上げに水溶き片栗粉を少量づつ加えとろみをつける。お好みで彩りに茹でたブロッコリーを添える。

【中華料理】

## 蒸し鶏とマコモタケのピリ辛和え



材料  
(4人分)

鶏胸肉 …………… 1枚(約200g)	ごま油 …………… 大さじ1
マコモタケ …… 3~4本(300g)	砂糖 …………… 大さじ1
濃口醤油 …………… 大さじ2	豆板醤 …………… 小さじ1
酢 …………… 大さじ1	付け合わせに キュウリ、大葉、トマト

作り方

- ① 鶏胸肉は火が通るまで湯がき、氷水で冷やして細切りにする。
- ② マコモタケは細切りにし、火が通るまで湯がく。冷水で冷まし水分を取り除く。
- ③ ボールに蒸し鶏、マコモタケを入れ、濃口醤油、砂糖、酢、豆板醤、ごま油を入れよく和える。お好みで付け合わせにキュウリの千切り、大葉、トマトを添える。

【日本料理】

## マコモタケ豆腐



材料  
(4人分)

マコモタケ …… 2本(約150g)	吉野葛 …………… 25g
鱈の白子(ピューレ) …………… 80g	牛乳、塩、白醤油 …………… 適量
昆布出汁 …………… 200ml	ネギ、紅葉おろし、ポン酢、 だし汁 …………… 適宜

作り方

- ① マコモタケは牛乳で柔らかく煮る。その後ザルにあげ冷ましピューレ状にする。
- ② 酒水でボイルした鱈の白子をうらごしする。
- ③ 昆布出汁と吉野葛を合わせ直火で練る。固まってきたら1と2を加え塩、白醤油で調味する。
- ④ 茶巾に包み冷水に浸す。器に盛り付けてお好みでネギ、紅葉おろしをあしらう。最後にぽん酢をだし汁で割った、割りポン酢を掛ける。

# 料理レシピ

【日本料理】

## マコモタケのムース



材料  
(4人分)

マコモタケ …… 4本(約300g) 塩 …… 適量  
低脂肪牛乳 …… 200ml ウニ、イクラ、  
甲殻類の出汁 …… 200ml トンブリ …… 適宜

作り方

- ① 塩水でマコモタケをボイルし冷水に落とす。
- ② 低脂肪牛乳と甲殻類の出汁で1を煮汁が1/3程度になるまで煮詰める。
- ③ 2を攪拌し塩で調味する。器に盛りお好みでウニ、イクラ、トンブリを飾る。

【フランス料理】

## マコモタケのジュリアン 雑賀崎の足赤海老と共に



材料  
(4人分)

マコモタケ …… 1本 足赤海老 …… 4尾  
あさつき …… 3本  
サラダ (人参 1/4本 ジャがいも 1/4個  
キュウリ 1/2本  
マヨネーズ、泡立てた生クリーム、レモン汁、塩、コショウ  
胡麻 (黒ごま 1カップ、マヨネーズ 大さじ3、生クリーム 50cc、  
ソース (レモン汁、おろしニンニク、酢、塩、コショウ 少々  
イクラ …… 大さじ4

作り方

- ① マコモタケは千切りに、あさつきはマコモタケと長さを揃えて切り、氷水にさらしシャキシャキにする。足赤海老は水に野菜、酢、塩、レモンの薄切りを入れ下ゆでする。
- ② サラダを作る  
人参、じゃがいもは小さめのさいの目切りにして下ゆでする。キュウリは小さめのさいの目切りにして氷水でしめる。下ごしらえした野菜はマヨネーズ、泡立てた生クリーム、レモン汁、塩、コショウで味付けする。
- ③ 胡麻ソースを作る  
黒ごまをミキサーで少しつぶし、マヨネーズ、生クリーム、レモン汁、おろしニンニク、酢、塩、コショウを合わせる。
- ④ 足赤海老の背に切り込みを入れ、サラダを詰め、イクラ、マコモタケ、あさつきを添え、胡麻ソースを付ける。

# 料理レシピ



## 【フランス料理】 和牛フィレ肉のステーキに マコモタケのコンフィを添えて

材料  
(4人分)

マコモタケ …………… 2本      和牛フィレ肉 …………… 4枚  
 グラニュー糖 …………… 少々      バルサミコ酢 …………… 少々  
 グラスビアン(缶詰) …… 240cc  
 (なければ缶詰のフンドヴォーでも可)  
 塩、コショウ、コリアンダー  
 ブイヨングラニュー(粉末ブイヨンでも可) …… 少々(1個)  
 ベビーリーフ …………… 適宜

- ① マコモタケのコンフィを作る  
 1)マコモタケは縦に4等分に切り1時間塩漬けした後、30分流水にさらす。  
 2)鍋にマコモタケを入れ、グラニュー糖を振りかけキャラメリゼしながら焼き色をつける。  
 3)ブイヨングラニューで煮詰めバルサミコ酢を加えて表面に光沢をつける。  
 4)塩、コショウで味を調え、コリアンダーで風味付けをする。
- ② 和牛フィレ肉は塩、コショウをしてソテーし、焼き上がったら少し休ませる。
- ③ ソースはフィレ肉を焼いたフライパンにグラスビアンを入れ煮詰めて、塩、コショウで味を調える。
- ④ 器にフィレ肉を盛って、マコモタケのコンフィ、ベビーリーフを添え、ソースを掛ける。最後に黒コショウを散らす。

作り方



## 【フランス料理】 マコモタケと 色々な野菜のゼリー寄せ

材料  
(4人分)

マコモタケ …………… 1本      南京 …………… 1/10個  
 鳴門金時 …………… 1/8本      ブロccoli …………… 1/2個  
 エリンギ、椎茸 …………… 各1個      アスピックゼリー …… 100cc  
 ジャガイモ …………… 1/2個  
 ※アスピックゼリーは、コンソメスープの素を煮溶かしたスープに、水でもどしたゼラチンを加えれば簡単に作れます。  
 トマト (トマト … 大1個、オリーブオイル … 50cc、  
 ソース (おろしニンニク、塩、コショウ、レモン汁 … 少々  
 ベビーリーフ …………… 適宜

- ① マコモタケはコンフィにする (作り方は「和牛フィレ肉のステーキにマコモタケのコンフィを添えて」を参照)。
- ② 野菜の下処理  
 南瓜、鳴門金時は形を崩さないように下ゆでしておく。きのこはレンジで加熱。ブロッコリー、ジャガイモは茹ですぎないように下ゆでする。
- ③ アスピックゼリーは湯で溶かし粗熱を取っておく。下処理した野菜をテリーヌの型に並べ、アスピックゼリーを流しながら整える。冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ トマトソースを作る  
 トマトは湯むきし、ザク切りにし、オリーブオイル、おろしニンニク、レモンを一緒にミキサーで混ぜる。塩、コショウで味を調える。
- ④ 器にテリーヌを切って皿に盛りつける。ベビーリーフを添え、ソースを掛ける。最後に黒コショウを散らす。

作り方

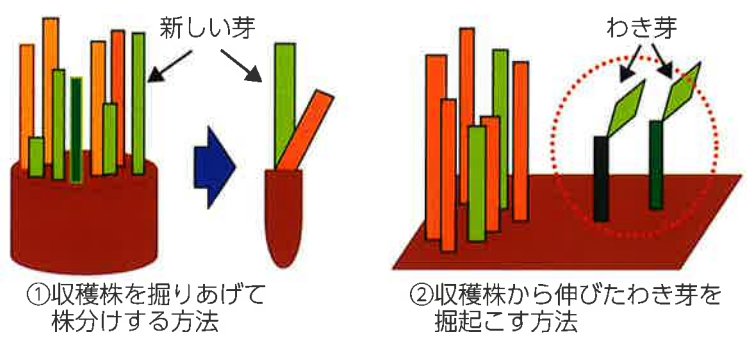
# マコモの栽培

項目	3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
生育ステージ	萌芽期						移植期						分げつ期						収穫期								
主な作業	基肥施用→耕起→代かき						苗取り	移植	除草						除草	追肥①	除草	追肥②	追肥③			収穫	地上部刈取り				
水管理	入水						浅水						深水			中干し	深水			走水							

## 栽培のポイント

**施肥** 草丈2mを越す旺盛な生育を示すので、施肥量は水稻の2倍程度必要です。

項目	施用量	時期
堆肥	2t/10a	春先
基肥	窒素成分 10kg/10a	代かき前
追肥①	4kg/10a	生育状況をみて
追肥②	4kg/10a	生育状況をみて
追肥③	4kg/10a	花茎肥大期



**苗の準備** 苗は株分けする方法と、わき芽を掘取る方法の2とおりあります。  
① 前年の収穫株（古株）をスコップで掘り起こしノコギリで新しい芽がつくように縦に分割して使用。  
② 前年の収穫株から伸びたわき芽を掘取って使用。  
苗は10a当たり700～1000株程度必要です。

**移植** 移植期は5月上旬～6月上旬です。  
栽植密度は1m×1m（㎡当たり1株）  
植付本数は株当たり1～2本

**水管理** 植付け後は3～5cmの浅水とし、分げつ期にはできるだけ深水にします。  
9月上旬の花茎肥大前に軽い中干しを行い、根の機能を高めます。また、土を固めることで収穫の作業効率も高まります。  
9月中旬の花茎肥大期以降は深水にします。  
収穫期には必要に応じて走水を行います。



**雑草対策** マコモに登録のある除草剤はありません。中耕除草等の耕種的防除が必要です。カミマルチや生分解性マルチによる被覆が効果的です。

葉鞘の抱合部がゆるみ白く見える

**病害虫防除** ニカメイチュウの被害を受けやすく、登録農薬としてパダン粒剤4があります（平成25年8月現在）。その他の病害虫に対する登録農薬はありません。

**収穫** 系統「千葉早生」の場合、10月上旬から10月末まで続きます。  
収穫の目安は花茎部が肥大して、葉鞘の抱合部がゆるみ白いマコモタケがわずかにみえた頃（上図）。  
収穫後は外葉を剥がし、茎の白い部分だけにし20～30cmに切り揃えます。  
収穫後は乾燥に弱いのでビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存します。

本レシピは、「中山間ふるさと・水と土保全対策事業」を活用し一般社団法人 和歌山県調理師会の協力により作成しました。

森田六彦氏【鯛蔵】、堀内令司氏【詩仙】、味村正弘氏【JOY味村】、千賀知起氏【美登利】  
以上、4名の方々にレシピを提案していただきました。