

マコモタケ サクサクとした食感で甘みある野菜

マコモタケ調理法

和食 きんぴら・炊き込みご飯・天ぷら・漬物（かんたん酢・塩こぶ）

あえ物 （マコモタケ千切りし軽く湯切りかつお節・生姜・シソの葉
すりゴマ・ポン酢）等

中華 豚肉入り炒め（醤油・オイスター）中華おこわ・八宝菜炒め

中華サラダ（マコモタケ千切りし軽く湯切り
ラー油・醤油・にんにく・生姜・ゴマ油）等

メンマ風

（マコモタケ大きめ3本）中火でごま油炒め少し焦げ目がつくまで
酒50cc 味噌大さじ2炒め汁けがなくなったら弱火
めんつゆ大さじ3色がつくまで炒め
最後に香り付け醤油大さじ1空入りする

洋食 サラダ （塩・コショウ千切りし軽く湯切りシーチキン・クリームチーズ
オリーブオイル・塩・コショウ）

ベーコン・肉巻き（マコモタケ棒状切り 塩・コショウ・バター）

生クリーム（ジャガイモ・マコモタケ千切りし軽く湯切り

バター炒め 塩・コショウ・バター・カレー粉）