

低カロリーヘルシー野菜

地産地消 まこもたけ



まこもたけとは？

まこもは漢字で書くと「真菰」表します。
イネ科の多年草で水稲のように水田で栽培されます。
原産地は中国・台湾で「まこも」の若い茎が肥大化した部分が「まこもたけ」です。
5月頃植えて10～11月にかけて収穫されます。
はじめは稲穂と同じように一本の苗ですが、徐々に分けつし、一つの大きな株になります。

根に近い部分の茎がやわらかく肥大し、食用として使われます。



食感

「たけのこ」に似ており、味は、「たけのこ」と「アスパラ」の中間でほのかな甘味が特長です。

保存法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。
早めに召し上がっていただくとよいでしょう。

食べ方

包丁や皮むき器で薄く皮をむき、用途に応じて薄切りや輪切り、せん切りにして使います。
むいた皮は、キンピラにして食することができます。
生で食べてもエグミが少ないため、煮てもアクはほとんどでません。
炊く、蒸す、炒める、揚げるなど加熱することにより、より一層甘みが増します。
中華、和風、洋風にと多種多様な料理に使い、注目の野菜です。

まこもたけの成分

食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、カリウムを含む健康食品です。

食物繊維が特に便秘によく、またカリウムを多く含んでいますので、血圧を下げる効果があると言われています。

無機質	エネルギー	21 kcal
	水分	93.5 g
	タンパク質	1.3 g
	脂質	0.2 g
	炭水化物	4.4 g
	灰分	0.6 g
	ナトリウム	3 mg
	カリウム	240 mg
	カルシウム	2 mg
	マグネシウム	8 mg
	リン	42 mg
	鉄	0.2 mg
	亜鉛	0.2 mg
	銅	0.02 mg
マンガン	0.25 mg	

ビタミン	ビタミンA(レチノール)	0 μg
	ビタミンA(カロテン)	15 μg
	ビタミンA(レチノール当量)	3 μg
	ビタミンD	0 μg
	ビタミンE	微量 mg
	ビタミンK	2 μg
	ビタミンB1	0.04 mg
	ビタミンB2	0.03 mg
	ナイアシン	0.5 mg
	ビタミンB6	0.08 mg
	ビタミンB12	0 μg
	葉酸	43 μg
パントテン酸	0.25 mg	
ビタミンC	6 mg	

脂肪酸	飽和脂肪酸	0.05 g
	一価不飽和脂肪酸	0.01 g
	多価不飽和脂肪酸	0.04 g
植物繊維	コレステロール	0 mg
	水溶性食物繊維	0.2 g
	不溶性食物繊維	2.1 g
	食物繊維総量	2.3 g



まこもたけの中華風スープ



1 まこもたけは、輪切り(又は半月切り)にし、人参は千切します。春雨は、熱湯で戻し、食べやすい長さに切ります。

2 なべに水、鶏がらスープの素、酒を入れて煮立て、1の材料を入れて3分程煮ます。

3 最後に、塩・こしょう・しょうゆで味を調えます。

水 3カップ

材料(4人分)

鶏がらスープの素 大さじ1/2

まこもたけ 1本(150g) 春雨 50g 酒

大さじ1

人参 1/3本

塩、こしょう、しょうゆ 少々

まこもたけのサラダ



1 まこもたけは、4cm位の長さに切り、縦に薄切りします。

2 他の野菜も千切りにします。

材料(4人分)

キャベツ(レタス) 1/2個 お好みドレッシング

まこもたけ 2本(300g)

人参 1本

きゅうり 2本

トマト 2個