



ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

芝崎 寿美子

マコモタケ★来る〜

季節はめっきり秋めいてきました。

お店の野菜・果物・お花も季節を感じさせる商品が並び始めました。

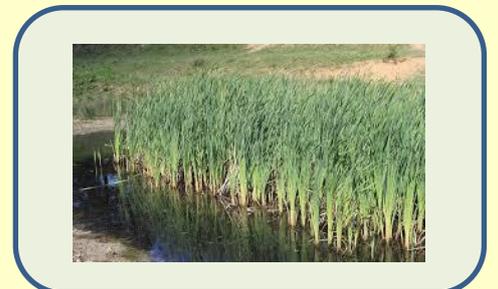
さて、今月の10日(土)11日(日)、しょいか〜ご千葉店の店内にて

『マコモタケ特別価格販売』を予定しています。



「マコモタケ」と聞いてピン！とこない方もいらっしゃると思いますが、私も知らない事が未だ未だあるな...と思いちょっと調べてみました。

マコモタケは、池や沼や水田などの水辺に生えているイネ科のマコモの根元にできる大きな茎の部分の事を言います。草丈が2メートルほどあり、見た目は『巨大な稲』という感じです。9月下旬〜11月くらい迄が収穫時期なので、まさに今が【旬】なのです。そして、食物繊維やミネラルカリウムが含まれていて体に良いそうです。



マコモタケはシャキシャキした食感でクセがないので調理がしやすいです。

《和え物》

皮を剥いたマコモタケをスライスして、沸騰したお湯で軽く茹で
お好みの調味料で和えて下さい。

《天ぷら》

油との相性が良くおすすめの料理です。



《炒め物》

皮を剥いて食べやすい大きさに切って、他の食材と一緒に炒め物に
します。マコモタケのシャキシャキの食感が残るように炒めるのが
ポイントです。ハンバーグや餃子、シュウマイなどの具に入れても
食感が生きてきます。

ちなみにですが・・・私はマコモタケをそのままグリルで焼いて、

い〜感じの焦げ目がついたらそのまま皮を剥きお好みの味つけをして

食べています。もちろん味付け無しでも OK です。

保存方法は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると 2 日〜3 日
は持つそうですが、早めに召し上がっていただくと良いでしょう。

例年は山形の方がいらして、マコモタケの実演試食販売をして下さって

いましたが、今回はお会いできないようです・・・

地元の愛情がいっぱい込められたマコモタケをがっつり堪能したい

と思います。皆様もぜひ食べてみて下さい。ご来店お待ちしております。