

知っていますか？マコモタケ



マコモタケって何？

名前だけを聞くとキノコの仲間を想像しがちですが、キノコではなくイネ科植物の野菜です。マコモタケの茎のふくらみには、菌が関係していて、「キノコ+野菜」のような不思議な食感です。

旬はいつ？

9月～11月頃市場に出回ります。

栄養は？

食物繊維が多く、各種ビタミン、ミネラルを含み、低カロリーです。

身体にいい？

血圧上昇抑制効果や免疫力賦与・増強効果、性ホルモンの活性化作用があるといわれています。また、生薬の原料として咳止め、熱さまし、整腸、二日酔いさましの効果があるとされています。

どうやって食べる？

皮をむけば、そのまま食べられます。さくさくとして、癖のない味なので、炒め物、煮物、揚げ物、蒸し物と様々な調理法で食べられます。新鮮なものは生でも美味しく、上品な甘みが楽しめます。

三重県では、他県よりマコモ栽培が盛んで、伊勢市、玉城町、菰野町、津市で主に栽培がされています。玉城町で2008年、菰野町で2012年に、全国マコモサミットが開催されました。

出典：西嶋政和、農文協、新特産シリーズ「マコモタケ」、2014年
地域食材大百科第2巻、農文協、2010年

担当：福祉協議会