



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



## No.92 焼きマコモの金山寺味噌添え

材料(2人分)

- ◆マコモダケ…3~4本
- ◆金山寺味噌…大さじ2

<作り方>

1. マコモダケは、大きな外葉をはがし、20cm長さに切る。
2. 切り落とした葉2枚に、金山寺味噌を詰める。
3. 魚焼きグリルに1と2を並べて、中火で6分焼く。



### ワンポイントアドバイス



マコモの葉は、煮出してお茶にすると、血液の浄化と細胞の活性化になるため、器にして加熱したり、煮出したりしてスープのベースに出来ますので、捨てずにご活用くださいね。

マコモダケは、皮をむかずに焼くと、ふっくらこんがり焼けます。

