



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.94 マコモときくらげの和え物

材料（一皿分）

- ◆マコモダケ…2本
- ◆きくらげ…3g
- ◆長葱…2cm
- ◆ザーサイ漬け…5g
- ◆生姜…少々
- ◆塩…少々
- ◆胡椒…少々
- ◆ごま油…小さじ1



<作り方>

1. マコモダケは、皮をむいて5mm幅の輪切りにする。きくらげは水で30分戻して1cm幅に切る。長葱とザーサイ漬けは粗みじん切り、生姜はみじん切りにする。
2. マコモダケときくらげは、さっと塩ゆでして、ざるに広げて水分を飛ばす。
3. ボウルに1、2、塩、胡椒、ごま油を入れて和える。



ワンポイントアドバイス

今回はマコモダケをさっと塩茹でにしましたが、採れたてのマコモダケは、加熱しなくても、トウモロコシの様な甘味とシャキッとした食感を味わいながら食べられます。新鮮なマコモダケが手に入れば生で調理してくださいね。

