



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.97 マコモで作るメンマ

材料(2人分)

- ◆マコモダケの白い部分…(正味) 150g
- ◆ごま油…小さじ1
- ◆赤唐辛子の輪切り…少々
- ◆酒…大さじ1
- ◆醤油…大さじ1
- ◆砂糖…大さじ1
- ◆中華がらスープ…1カップ
- ◆(あれば)塩麴…少々



<作り方>

1. マコモダケは、3cm長さの短冊に切る。
2. フライパンにごま油を熱して、マコモダケを炒め赤唐辛子を加える。
3. 酒、醤油、砂糖、中華ガラスープを加えて、味を含ませながら煮込む。
4. 煮汁がほぼなくなれば、塩麴を加えて出来上がり。



ワンポイントアドバイス

メンマは、「マチク」と言う柔らかいたけのこを乳酸発酵させて作りますが、マコモダケは柔らかいので、食感も似ています。乳酸発酵させて作るのは大変なため、同じく発酵食品の塩麴を加えて、コクや風味をプラスしました。冷蔵庫で1週間持ちますので、お酒のあて、ラーメンのトッピングやご飯のお供にどうぞ。

