

10月の地場産食材

海土里ちゃん献立は

マコモダケ

「マコモダケの五目炒め」です！



マコモダケって・・・

みなさんは、マコモダケを見たことはありますか？食べたことはありますか？

マコモダケは、シャキシャキした食感から「秋のたけのこ」とも呼ばれています。旬のみずみずしい味わいやほのかな甘みが楽しめます。マコモダケはイネ科の多年草で、高さは2mを超えるほど成長し、茎の根元の肥大した食用可能な部分をマコモダケと呼びます。

マコモダケは稲と同じように株を定植し、収穫は10月末まで続き、鎌を使って刈り取ります。



↑この部分を食べます



高さは約2m



マコモダケの生産者



越前町の宮崎地区でマコモダケの栽培をされている司辻校一（かさつじこういち）さんです。

【越前まこも】と商標登録した司辻さんのマコモダケは、2014年の野菜ソムリエサミットで星一つを受賞した品です。

司辻さんはマコモダケをどのように食べたらいいか様々な工夫をされ、マコモダケの葉を粉末にもしました。粉末はお菓子や蕎麦に練りこんだり、牛乳にきなこ混ぜて飲んだりします。

司辻さんは仲間と共にマコモダケの普及に力を注いでいます。



マコモダケの葉には食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンB1、カルシウム、鉄などのミネラル類も含まれています♪

収穫時期が短いので、見逃さないでね♪

