



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1613

のりたま

タイトル:

あっという間の旬の野菜「まこもたけ」



健康食品として注目されているという「まこもたけ」を求めて、栽培&販売している彩花園へ。採れたてのまこもたけをその場で袋詰めしていただきました。10月上旬～11月上旬に収穫されるイネ科の植物で、食物繊維とミネラルのカリウムが豊富に含まれ、高級中華食材として知られているそうです。お店の方に調理法を教えていただき、早速、天ぷらときんぴらを作ってみました。たけのこのようなシャキシャキした食感で、ほんのり甘味があり、とっても美味しかったです。