

# マコモの



&



**Q マコモタケは健康に良いのですか？**

**A** 食物繊維が豊富で便秘解消に一役買うほか、カリウムを多く含んでおり利尿作用によるデトックス効果が見込めます。※1

**Q マコモタケはどんな味がするのですか？**

**A** 柔らかく癖のないタケノコのような味がします。新鮮なものは生でも食べられますが、加熱すると甘みが出ます。

**Q 調理方法・レシピが知りたいです。**

**A** 地域支援員の公式サイトにてレシピを公開しております。また、下記の QRコードからご覧になれます。ぜひ参考にしてみてください。



**Q どうやって保存したらよいですか？**

**A** 袋にパックして冷蔵庫で保存すれば1週間はもちますが、傷みやすい野菜のため早めに消費されることをおすすめします。放置しすぎると黒穂菌が繁殖して黒く変色し、風味が劣化してしまいます。

**Q 育ててみたいのですが、どうすればよいですか？**

**A** マコモは収穫後の株を株分けして増やすことができます。株の販売を行いますので、ページ下の連絡先までお気軽にお問い合わせください。



# マコモタケ



～田んぼで育つ高級食材～



食物繊維

豊富な  
栄養価!

低カロリー

カリウム

癖がなく  
食べやすい!

マコモ とは



田んぼで育つ稲の仲間です。

中国・台湾ではメジャーな食材で、日本ではまだまだ無名の野菜ですが、高級食材として徐々に認知されてきています。

そのまま育つと稲穂ができますが……

マコモの地下茎に黒穂菌と呼ばれる菌が感染すると稲ができる代わりに茎の根元が大きく膨らんできます。

それが“マコモタケ”として収穫できるようになるのです。