

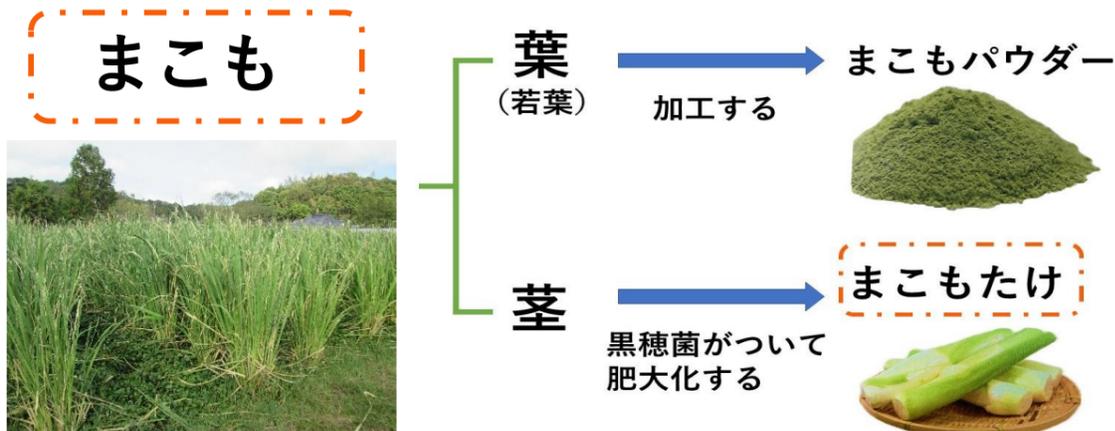
### まこもたけ特集！

10月に入り、だんだんと秋めいてきました。潮来市の秋の味覚といえば、「まこもたけ」です。みなさんは、まこもたけをご存じでしょうか？潮来市では、まこもたけが採れる10月中旬～11月頭までの期間に、給食で子供たちに提供しています。給食のまこもたけは、シルバー人材センターで採れたものを使用しています。今年は、まこもたけが成長する過程や、生産者インタビューなどを動画にしたものを子供たちが視聴します。

今回の給食だよりでは、その動画の中からピックアップしてご紹介します。

### まこも、まこもたけとは・・・

まこもとは、水辺に生えるイネ科の植物です。まこもは土や、水を浄化してくれると言われています。潮来とまこもの関係は古く、昭和30年ころまで河原にまこもが自然に生えており、水郷潮来の風景の一部になっていました。



まこもパウダー

まこもパウダーはSDGsな取り組みとして、今まで捨てられてしまっていた、まこもの若葉を活用して作られています。抹茶の風味があり、お菓子づくりにぴったりです。道の駅ではパウダーを使用したパウンドケーキが売られています。濃い緑色なので、緑黄色野菜のように、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

まこもたけ

まこもの茎の部分に黒穂菌がついて、肥大化したものです。たけのこを優しくしたような食感とほのかな甘味、ヤングコーンのような香りがあります。くせがないのでどんな料理にも向いています。食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。

### ～ まこもの成長と、まこもたけが収穫・提供されるまで ～



4/17 苗植えをします。最初は細い1本の苗です。

5月ころ 分けつが始まり、根元から本数がどんどん増えていきます。

7/1 上にも横にも大きく育ちます。高さ：146cm



7/31 まこもパウダーに加工するための、若い葉を刈り取ります。

8/2 高さ194cm 直径17cm (高さは約200cmまで伸びます。)

9/24 高さ200cm 直径40cm



10/4 下の方の茎が白くふくらんできたのが見えます。

10/7 収穫 どんどんできるので、毎日のように収穫します。

洗浄



いらぬ部分を切って整えたり、大きさや品質によって規格分けします。

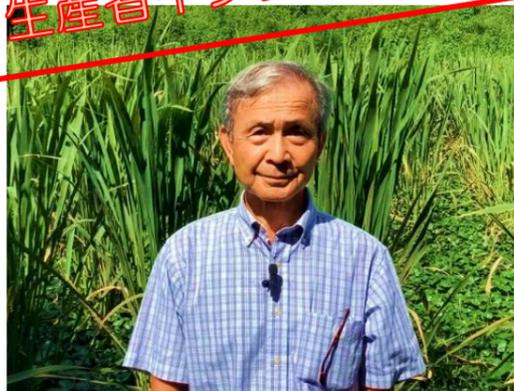
包装

給食で提供されます！

## 生産者インタビュー

# まこもたけ

～シルバー人材センター 町田さん 編～



シルバー人材センターのまこもたけ担当は12名ほどいて、栽培から販売まで一連の作業を行っています。

今回は、町田さんにお話を伺いました。町田さんは、6年前からまこもたけ担当としての業務を行っています。栽培普及活動や、まこもたけをとおした小中学校への食育活動などにも精力的に取り組まれています。

### まこもの管理は普段どのようなことを行っていますか？

基本的にはお米の栽培と同じような管理が必要です。見回りをして田んぼの水の量を調整したり、大きくなるように肥料をあげたりします。あとは草抜きです。除草剤が使えないのですぐ伸びてきてしまう雑草を手作業で抜きます。田んぼが深いので足からお腹まですっぽり覆える作業着を着て行っています。また、場合によっては害虫を駆除するために登録農薬をまきます。

### 苦勞していること（大変なこと）を教えてください。

苗植え、草抜き、収穫など、ほとんどの作業を機械を使わず、手作業で行っています。一緒にまこもたけを作っている人たちの平均年齢は75歳と高齢です。特にとっても暑い夏場に行う草抜きはかなりの重労働で大変ですね。

### どのような時にやりがいを感じますか。

買ってくれるお客さんからうれしい言葉をもらった時です。

県内だけでなく、毎年宅配便で注文してくれる県外のお客さんもたくさんいるんですよ。「毎年楽しみに待っています！」だとか、「潮来のまこもたけの品質は全然違う！」と喜んでくれました。

また、栃木県のある方は毎年収穫時期になるとわざわざ潮来までまこもたけ購入を目的にドライブがてら来て下さいます。

お客さんが喜んでくれることがやりがいです。



☆ 販売場所 ☆

まこもたけ 潮来市シルバー人材センター 【 潮来市辻 765 】

まこもパウダー 道の駅いたこ 【 潮来市前川 1326-1 】

### まこもたけ栽培で今後の目標はありますか？

シルバー人材センターで初めてまこもたけを栽培したのは平成8年でした。それから28年間、栽培量を増やしなが、みんなでつないでここまで来ることができました。潮来市でこれからもまこもたけ栽培がつづいていくようにしたいです。そのためには、後継者のシルバー人材センターの人たちにはもちろんですが、「学びたい！」という思いで潮来市外から来る人にも教えています。まこもたけをみんなに知ってもらうことと、栽培をどんどん広めていくことが目標ですね。

### 町田さんにとって、まこもたけとは。

まこもたけ栽培を担当するまで、実は農業の経験がなかったんです。担当してからこの6年間、栽培から販売まで色々な経験をしてきました。

栽培仲間、市役所の人、農業関係者、給食を食べている子供たちなど、まこもたけはいろいろな人との交流が出来るきっかけをくれた存在であり、潮来市の宝ですね。

### 給食を食べている子供たちにメッセージをお願いします。

江戸時代の有名な歌に登場するくらい、昔からまこもとアヤメは潮来のシンボルなんですよ。みなさんにはもっとまこもを知ってもらいたいし、食べてもらいたいです。今日、家に帰ったら、ぜひおうちの人にも、まこもや、まこもたけの話をしてみてくださいね。給食で出たまこもたけをおいしく、できるだけ残さず食べけるととってもうれしいです。



町田さん、お話しありがとうございました。  
まこもたけへの想いがとても伝わりました。  
愛情こめて作られたまこもたけ、給食でも愛情こめて調理します！

## 給食メニュー お家で作ってみませんか？

### まこもたけのオイスター炒め（4人分）

|       |      |       |     |
|-------|------|-------|-----|
| まこもたけ | 160g | にんじん  | 60g |
| ピーマン  | 100g | にんにく  | 2g  |
| 赤パプリカ | 100g | ごま油   | 4g  |
| 豚もも肉  | 160g | オイスター | 16g |
| 小松菜   | 120g | しょうゆ  | 12g |
| キャベツ  | 140g |       |     |

- ①まこもたけ・ピーマン・パプリカは千切り、小松菜・キャベツは2cm幅カット、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ごま油でにんにくを炒めて香りを出す。
- ③肉を加えて炒める
- ④まこもたけを加えて炒める
- ⑤ピーマン、パプリカ、小松菜を加えて炒める。
- ⑥オイスター、しょうゆを加えて炒めて味を調える。



発行元 : 潮来市立学校給食センター  
TEL 0299-63-0221