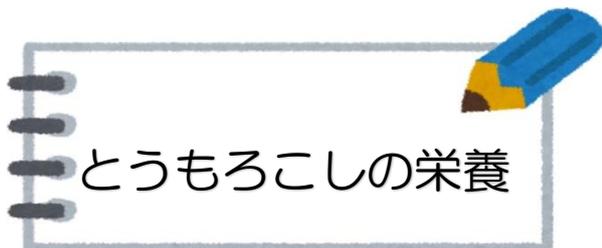


もっと知りたい 今が旬！とうもろこしのヒミツ



とうもろこしは夏が旬の食べもの。
ぷちぷちした食感に、甘みを感じる風味、みんな大好きだよね♪
そのとうもろこしについて、もっと知識を深めてみよう！！



参考：粉河保育園 食育通信

〈炭水化物〉

とうもろこしの主な成分は
炭水化物です。
体を動かすためのエネルギー源に
なります。
そのため、とうもろこしは
野菜の中では高カロリーです。

〈食物繊維〉

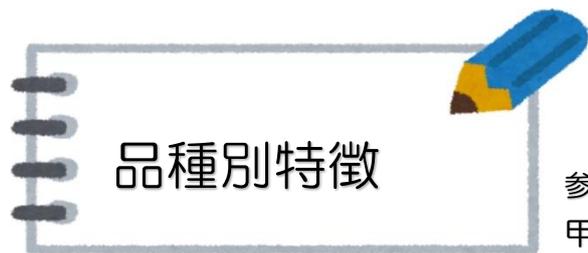
とうもろこしの黄色い部分は、
セルロースという食物繊維です。
おなかの調子を整え、便秘予防にも
効果があります。ただし、
セルロースは消化できないという
特徴があり、食べ過ぎるとお腹が
ゆるくなるので注意が必要です。

〈ビタミンB〉

糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。
とうもろこしの炭水化物をビタミンB1がエネルギーに
変える手助けをしてくれるので、夏バテ予防にも効果的。
糖質を体に溜めずエネルギーに変えてくれることで
体も疲れにくくなります。



最後のページにクイズがあるよ！
プレゼントの応募フォームも最後のページだよ。



品種別特徴

参考：とうもろこしの情報サイト「トウモロコシノセカイ」
甲府市HP シーサンマーケットHP

〈甘々娘〉

名前の通り段違いの甘さが特徴の品種です。
スイートコーン、フルーツコーンと呼ばれるほど甘みが強く、平均糖度が15度以上あります。

〈きみひめ〉

フルーツ王国、山梨県のブランドとうもろこしで、強い甘さと粒皮の柔らかさのバランスが良いのが特徴です。一口かじると口いっぱいに甘さが広がります。栽培が難しいと言われ、生産量が限られている希少品種です。

〈ゴールドラッシュ〉

さわやかな甘みと、今までになかった非常に柔らかい粒皮、粒が大きくジューシーで、まるごとかぶりつけば美味しさが口いっぱいに広がります。山梨県内で最も多く生産されています。

〈ミルフィーユ〉

コクのある甘さと、フルーティーな香りを持ち、一房が比較的大きいのが特徴です。

〈ドルチェドリーム〉

18度近い糖度があるフルーティーな味わいのとうもろこしです。粒の皮が柔らかく、風味のある果汁が多い為、濃厚なジュースのように例えられています。

とうもろこし 豆知識

参考：野口ファーム HP

とうもろこしは
野菜ではなく穀物  

実は、とうもろこしは野菜ではなく、穀物に分類されています。
「夏野菜」のイメージが強いですが、米、小麦と一緒に「世界三大穀物」と呼ばれています。

とうもろこしの粒列の数は
必ず偶数  

普段、私たちが食べているとうもろこしの粒は雌花です。雌花は2つ1組で咲くといった特性があり、成長過程で細胞が2つに分裂するので、必ず偶数になるという訳です。
また、1本のとうもろこしには、**約600個**の粒がついていると言われています。
(品種や生育状況により前後します。)

ひげの数は
粒の数と同じ  

とうもろこしのひげの部分は「めしべ」であり、^{けんし}「絹糸」と呼ばれています。絹糸は粒の1つ1つから伸びているため、ひげの数と粒の数は同じということになります。
また、ひげである絹糸は花粉の通り道で、実をくらませて**種を作るため**に、なくてはならないものなのです！！

とうもろこしのデンプンが
紙おむつの原料に  

とうもろこしのデンプンから、高分子吸収体（ポリマー）という物質が偶然発見されました。ポリマーは水を吸収すると網目に広がり、ゼリー状に固まって外に漏れにくく、吸収後もさらっとした状態を保てるため、紙おむつの原料として使われるようになったのです。

おすすめの とうもろこし絵本



とうもろこしぬぐそう
はらしま まみ
出版：ポプラ社



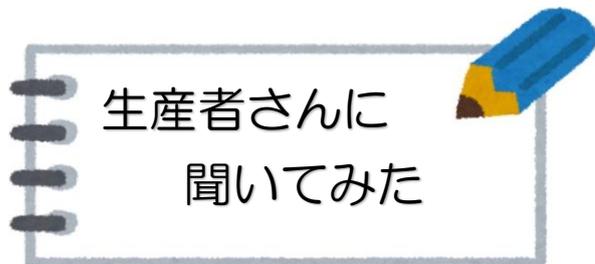
とうもろこしつぶこさんの
へんしんサロン
植垣 歩子
出版：佼成出版社



やさいのがっこう
とうもろこしちゃん
のがいかみ
なかや みわ
出版：白泉社



とうもろこしくんがね・・・
とよた かずひこ
出版：童心社



生産者さんに
聞いてみた

インタビューした方

『のっぴいのオジサン しおじい』

美味しいとうもろこしの見分け方

- とうもろこしの先端までパンパンに実が詰まったもの
- 持った時にズッシリと重たいもの

とうもろこしは
朝採ったものが
一番おいしいヨ



ゆでる？レンジでチン？ おいしいのはどっち？

ズバリ！！簡単で美味しいのはレンジでチン！！
薄皮を残して500wで3分→一度レンジを開けて裏返してさらに1分。
粗熱が取れるまで置いておく。
ラップを巻かなくても大丈夫なのでエコにもなるヨ♪

ご家庭の電子レンジの様子を
見ながら時間は調節してね！

とうもろこしの保管方法は？

冷蔵 (保存目安：3～4日)

新鮮なうちにレンジでチン。
粗熱が取れたらラップに
包んで冷蔵庫へ

冷凍 (保存目安：1ヵ月)

レンジでチンした後、3～4cmの輪切りに
するか、実だけはずして保存袋か、空の
ペットボトルに入れても便利です。

生産者さんの好きな食べ方は？

- 焼きもろこし
- コーンピザ
- コーンスープ

最後に生産者さんから一言

★市川三郷町では、新規就農支援も行っております。
とうもろこしをはじめ、様々な農作物作りから食糧自給率を上げていきましょう。

レシピ

ひげまで美味しいとうもろこしのかき揚げ

実は栄養たっぷりのひげを余すことなく使ったかき揚げ！

〈材料：とうもろこし1本分〉

| | |
|----------|-------|
| とうもろこし | 1本 |
| 枝豆(お好みで) | 正味50g |
| 小麦粉 | 40g |
| 水 | 60ml |
| 揚げ油 | 適量 |



作り方

- ①とうもろこしはひげと実の部分に分ける。ひげは 2cm くらいの長さに切る。
- ②実は横半分に切り、縦にして包丁で芯から実を切り落とす。
- ③ボウルに小麦粉、水を入れてよく混ぜる。①、②のひげとコーン、枝豆を加えて全体に衣がつくように混ぜ合わせる。
- ④木ベラなどに少量ずつのせ、170 度の油で揚げる。
- ⑤こんがりするまで揚げる。



三つ編み☆とうもろこし

とうもろこしを皮ごとレンジでチンして裏返した皮を三つ編みにすると見た目もオシャレ！持ち手になって食べやすいよ。



〈材料〉とうもろこし皮付き 1 本

作り方

- ① 皮ごとラップに包みチンする。
- ② 粗熱がとれたら皮を裏返し、三等分にして三つ編みにする。一枚は最後に結ぶ用にとっておき結んだら完成。



レシピ

ひげごととうもろこしご飯

〈材料:4人分〉

とうもろこし 1本
(ひげごと)
米 2合
酒 大1

【調味料】

塩 小1
醤油 小1/2
バター 10g

絹糸(ひげ)は栄養も旨味もたっぷり！シャキシャキ食感がやみつきに！



作り方

- ① とうもろこしのひげは綺麗な部分のみを使い、短くざく切りにする。
- ② とうもろこしの実をそぎ落とす(芯も一緒に炊飯するので取っておく。)
- ③ 米を研いで、炊飯器にセットして酒大1を加え2合の目盛まで水を注ぐ。
- ④ とうもろこしの実・ひげ・芯・【調味料】を加え白米モードで炊く。
炊きあがったら芯を取り除き、しゃもじで混ぜたら完成。



とうもろこしのひげ茶

〈材料〉

とうもろこしのひげ お好み量
(今回はとうもろこし5本分)
お湯 200ml

捨てずに活用！
とうもろこしのひげで
作るお茶をご紹介します。

作り方

- ① ひげの先端茶色の部分を切り落とし2~3cmに切る。
- ② ひげをザルの上に広げ1~2日屋内で干しておく。
- ③ フライパンで5~10分乾煎りし、茶色く色付いたら冷ます。
(冷めたら容器に移し、賞味期限は1ヵ月ほど。)
- ④ ひげ茶ティースプーン2杯にお湯200mlを注ぎ蒸らしたら完成



とうもろこし クイズ〜！！

甘くて美味しいとうもろこしの謎！なぜか一緒に考えてみよう！

クイズ①

1本のとうもろこしには、何個の粒がついているでしょう？

- 1、約100個 2、約300個 3、約600個



クイズ②

とうもろこしは、いつ収穫したものが1番おいしいでしょう？

- 1、朝 2、昼 3、夜



クイズ③

とうもろこしの「ひげ」は何のためにある？

- 1、粒を守るため 2、種を作るため 3、おしゃれのため



クイズの答えは、今までの記事の中に隠れているよ！

クイズの正解はプレゼント応募が完了した後の返送メールにてご確認ください。
ぷらす mio 10月号にも掲載予定です。