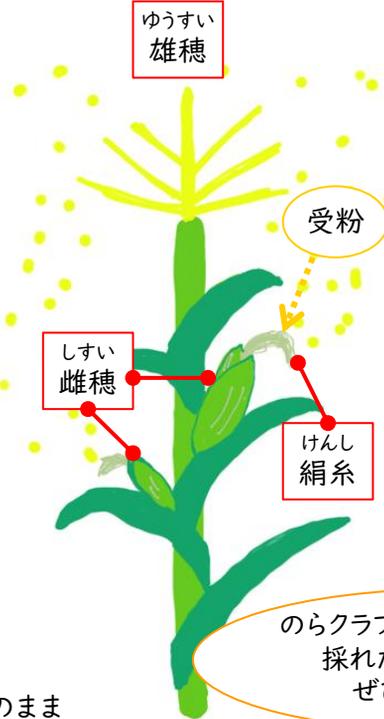


## 7月の【トウモロコシ】

### おやさい

#### ◆トウモロコシのでき方

トウモロコシは、1つの株に雄穂が1つと雌穂が2~3つできます。株の先端にある雄穂の花粉が風で運ばれ、雌穂の絹糸(トウモロコシのヒゲ)に降りかかって受粉することで、トウモロコシの実が成ります。トウモロコシの粒々の実の数だけ絹糸があるんですよ!絹糸1本が1粒の実になるので、絹糸全てにしっかり受粉をしないと、中身の詰まっていない歯抜けのトウモロコシができてしまいます。



美味しいトウモロコシを収穫するためには、1株につき実は1つ(または2つ)だけ残し、残りは小さい段階で取り除いてしまいます。この小さなトウモロコシが、サラダや中華料理によく使われる「ヤングコーン」です。絹糸が出てから約25日後、実が大きく成長し、ヒゲが全体的に茶色く根本だけが少し青い頃が収穫時! トウモロコシは収穫後時間が経つと甘味が落ちてしまうので、できるだけ早く加熱調理をしてから保存しましょう。

のらクラブの畑で毎年大人気!  
採れたてトウモロコシを  
ぜひ味わってね♪



#### ◆美味しい食べ方

うま味・栄養素を保つために、皮つきのまま調理するのがオススメです。

●茹でる…皮を1枚だけ残し、たっぷりの水を入れた鍋に、塩(水1Lに対して塩5g)・トウモロコシを入れて火にかける。沸騰してから5分茹でる。

●蒸す…皮を1枚だけ残し、水から蒸し始め、沸騰してから10分蒸す。

●レンジ…外皮だけむき、500wで5分加熱する。加熱ムラをなくすために、1本ずつ加熱するのがよい。

※いずれの方法も、加熱後皮がついたままザルに上げて粗熱を取ると、水分を残したジューシーなトウモロコシになります♪

#### ◆トウモロコシの雑学

トウモロコシは米・小麦と並ぶ「世界三大穀物」の一つで、生産量は年間10億トンを超えて世界中で一番多く栽培されている農作物です。その多くは、牛などの家畜の飼料として利用されます。その他、化粧品などの日用品・燃料などの工業用品など、トウモロコシは形を変えて身近の様々な物に利用されています。

●スイートコーン…人の食用として生産される甘味が強い品種。穀物ではなく野菜の分類になる。

●ポップコーン…お菓子のポップコーンの原料となる。

●デントコーン…主に家畜の飼料として利用され、お菓子の材料でもあるコーンスターチの原料にもなる。



#### ●○トウモロコシのなんちゃってかき揚げ丼●○

##### ●材料(4人分)

トウモロコシ	1本
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
サラダ油	大さじ1
桜えび	20g
めんつゆ	40cc
(2倍濃縮)	
天かす	30g

##### ●作り方

- トウモロコシは、実をほぐす。  
方法 i) 包丁でそぎ落とす。  
ii) 包丁で長さ半分、縦半分に切ってから手でほぐす。  
iii) 専用道具コーンカッターを使う。  
玉ねぎはスライス、人参は千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で①をしっかりと炒める。
- 火を止め、桜えび・めんつゆを加えて混ぜる。
- ご飯の上に③を盛り、天かすをふりかける。

桜えび・天かすを使って、簡単にかき揚げ風!  
卵焼き・ほうれん草のおひたしなどと一緒に  
お弁当のメニューにピッタリ♪