



食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご習志野店 桜庭 幸子

『ベビーコーン』〜旬を長く楽しむ工夫〜

ベビーコーンはとうもろこしの未成熟の実。
とうもろこしが市場に出回る前の
ほんの一時期に出荷される見た目は
とうもろこしのミニチュアといった野菜です。



成熟したとうもろこしと違い
皮とひげをとり除いて
丸ごと(穂軸を含む)食べられます。
コリコリとした楽しい食感です。
皮と実の間にある「ひげ」も食べる
ことができ調理して食べると
とうもろこしの風味が口いっぱい
広がります。

一年を通じてベビーコーンの水煮は販売されていますが、
地元の生産者さんのベビーコーンの旬の味は格別です。
この味を長く楽しみたいものです。

そこで、..

【ベビーコーンの水煮】を作ってみることにしました。



《作り方》

- ①ベビーコーンの皮をむきひげを
とり除く。
- ②瓶に①を入れ、水を瓶のふちまで満杯
に入れて蓋をする。
- ③鍋に②を入れ、瓶の 2/3 位まで
ひたるように水を入れて火にかける。
- ④煮立ったら弱火にしてグツグツと
15分。
- ⑤火を止め鍋から出して冷めたら
冷蔵庫に入れて保存する。

作って2か月たった頃に開けて食べてみましたが、コリコリ食感もあり風味も落ちていませんでした。

未開栓でどの位長く風味を保つことができるかわかりませんが他の未開栓のものを水の濁りなどを観察しながら保存してシーズンオフに「旬の風味」を楽しもうと思っています。

皆さんもお試しあれ！！