



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご 千葉店

食育ソムリエ 山田典枝

連休やイベントも多い5月、お料理をする機会も多い時期だと思  
います。 そんな5月の旬野菜！！

今回は、**ヤングコーン**をご紹介したいと思います。

ベビーコーンまたは、ヤングコーンと呼ばれているものは、その名の  
通り、とうもろこしの実が大きくなる前に若採りしたものです。通常

1本の株から2本のスイートコーンを収穫するのですが、実際には  
3本以上実がなったりします。その3本目以降は先の2本を太くす  
るため摘果します。それがヤングコーンとして出回ります。

通常は缶詰めやパックなどが出回っていますが、5〜7月頃は農家  
さん直送のヤングコーンがお店に並びます。



**6月～9月 夏から初秋にかけてはとうもろこしが収穫されます。**

**代表的なゴールドラッシュ、その他ピュアホワイト、雪の妖精、**

**甘々娘、ホワイトショコラなど、とうもろこしは種類が豊富です。**

**ぜひ、食べ比べも楽しんでみてはいかがでしょうか？**



ヤングコーンを  
長く食べたい！！

**そんな方へ！！**

**冷凍保存すると約1ヶ月持たせることができます。**

**ですが、冷凍保存をしていてもなるべく早く食べることを意識して**

**おきましょう。また、皮がついた状態ではなく、ひげを取り、茹でた**

**状態で水気をよく切り、密閉してから冷凍保存することをおすすめ**

**します。**

## おすすめの食べ方

**皮付きのままグリルで焼くと香ばしさがアップ！！**

**外皮を2～3枚はがし、ひげの部分は焦がさないようにアルミホイルで巻き、しっかりと香ばしい色がつくまで10分程度グリルで焼きます。**

**そして、そのままひげごと食べられます！！**

**ひげの甘さにもビックリ！ ぜひ試してみてくださいね！！**



**他にも旬の食材をたくさんご用意してお待ちしております。**

**ぜひしょいか～ご千葉でお買い物をお楽しみください。**

