



食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 小林 多恵

とうもろこし 『玉蜀黍』



とうもろこしの美味しいカレンダー

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12

<名前の由来>

江戸時代にポルトガル人が日本に持ち込んだのがはじまり。

中国から渡米した「もろこし」という植物に似ていたとのこと。

中国や他の国から輸入された品物の総称と「唐物(とうぶつ)」と言い、

この二つを合わせて「とうもろこし」と呼ぶようになった。

<知ってたかな??>

・とうもろこしは野菜ではない!! 世界三大穀物の一つ!!



米・小麦・とうもろこし

・朝収穫(夜明け前)したとうもろこしは甘みがギュッとつまってる



夜になると葉の中で作られる糖がとうもろこしの実におくられるため。

- ・とうもろこしの粒列の数は必ず偶数！！
- ・とうもろこしの粒の数とひげの本数は同じ



詳しくは後半で

〈とうもろこしの品種〉



マイナビ農業より抜粋

※ほかにもたくさんの品種があります。

代表的な品種の甘さの表です。参考にしてみてください。

＜美味しいとうもろこしの見分け方＞

- ・ とうもろこしの皮が濃い緑色
- ・ ひげの色は褐色でふさふさしていて湿っているもの
- ・ 持った時にずっしり重たいもの
- ・ 実が先までつまっているもの
- ・ 全体がふっくらしていてツヤがあるもの

これが新鮮な証拠！！

＜保存方法＞

収穫すると鮮度や甘みが落ちやすい野菜なので、購入した日に

食べるのが一番！！

すぐに食べられない場合は、冷凍するのがおすすめ。

生のままの冷凍は 60 日。

茹でてから冷凍は 30 日位長期保存が可能。

＜とうもろこしの不思議！？＞

とうもろこしの先にあるひげを「絹糸^{けんし}」と言います。

この絹糸がないと実はできない。絹糸はとうもろこしのめしべ。

おしべは、とうもろこしの株のてっぺんにあり「おす穂」といい、

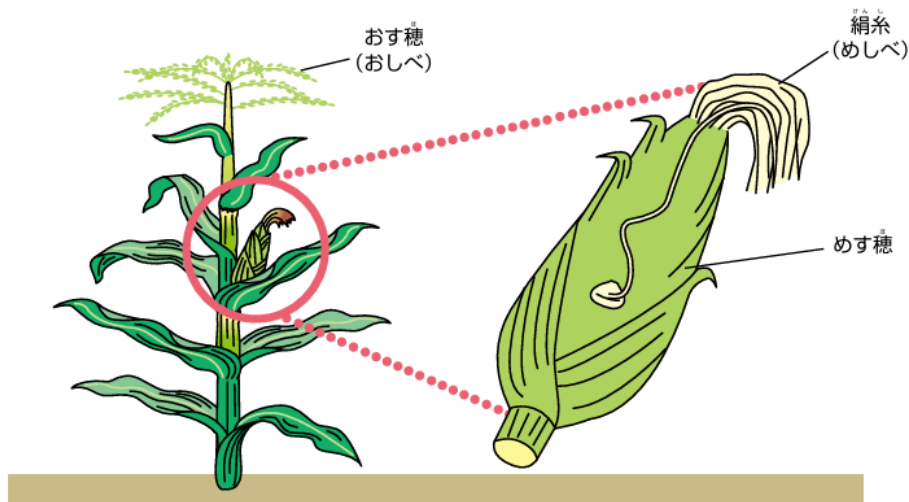
めしべの集まりを「めす穂」という。

図のように雄花が咲き始めるとめす穂から絹糸が出始める。

絹糸の一番先に花粉がつくととうもろこしは実を結ぶ。

絹糸の１本１本がそれぞれ実につながっていて、受粉する。

なので、実の粒の数は絹糸の数と同じ。



社団法人農山漁村文化協会より抜粋

<5 月が旬のベビーコーン>

ベビーコーン(ヤングコーン)は１本の株に複数実がつくと、
栄養がしっかりと行きわたらなくなり、個々の実が小さくなるので
一つを大きく育てるために先に収穫したもの。

とうもろこし同様に日持ちはしない。ベビーコーンはひげも食べることがで
きる。個性的な色みで料理に華やかさを加えてくれる。

そして、夏のエネルギー補給に最適！！冷蔵、冷凍保存も可能。

とうもろこしが出回る前にしか食べられないもの。

旬の時期においしく食べましょう。

ひげは美味しく食べられます!!
絶対捨てないで!!

ベビーコーン(ヤングコーン)



とうもろこしを未熟な内に
収穫したもの

【おすすめの調理方法】

○コーンは1分位ゆで、ひげは湯通して
マヨネーズとごま油のディップで

- 肉巻き
- フリット
- ピクルス
- バター醤油焼
- 皮を一枚残してホイル焼
- スープ

とうもろこしのひげ茶



①、とうもろこしのひげを取り、茶色くなっているところは切り落とし、
2、3日天日干しにする。

②、天日干ししてから適当な長さに切り、フライパンで焦げないように
水分がなくなるまで乾煎りする。

※手でもんだ時にパラパラ崩れるくらいになるまで。



飲み方 ・乾煎りしたとうもろこしのひげ・・・3g
・水・・・500ml

鍋にみずと乾煎りしたひげを入れて沸かし、
沸騰したら弱火で5分ほど煮出す。
茶こしでこしてできあがり。

tomo 国際中医薬膳師さんより抜粋

今年も暑い夏が続くと思いますが

新鮮で美味しいものを食べて乗り切りましょう