

やってみよう！
とうもろこしの皮むき



とうもろこしのいろいろ



●黄粒種新

ゴールデンコーンとも呼ばれ、粒が濃い黄色の品種。

【主な品種】

味来・ゴールドラッシュ 等



●白粒種新

その名の通り粒が白っぽく柔らかい品種。

【主な品種】

ピュアホワイト 雪の妖精 等



●バイカラー品種

白粒種と黄粒種の一代雑種。メンデルの法則どおり3対1の割合で黄色と白の粒が現れるため、バイカラーコーンと呼ばれます。

※とうもろこしは、主に6つの品種に分けられ、そのうち一般的に食用として用いられる品種を「スイートコーン」と呼びます。「スイートコーン」をさらに3つの種類に分けたものが上記のものです。

産地や旬の時期

●スイートコーンの主な産地と収穫量

スイートコーンは全国で栽培されていますが、北海道が全体の約3割を占めており、千葉や茨城などが続きます。寒暖の差が大きい方が美味しいものが作れると言われ、北海道をはじめ、東日本中心に作られています。世界的にはアメリカが世界の約4割を生産しています。次いで中国、ブラジルと続きます。

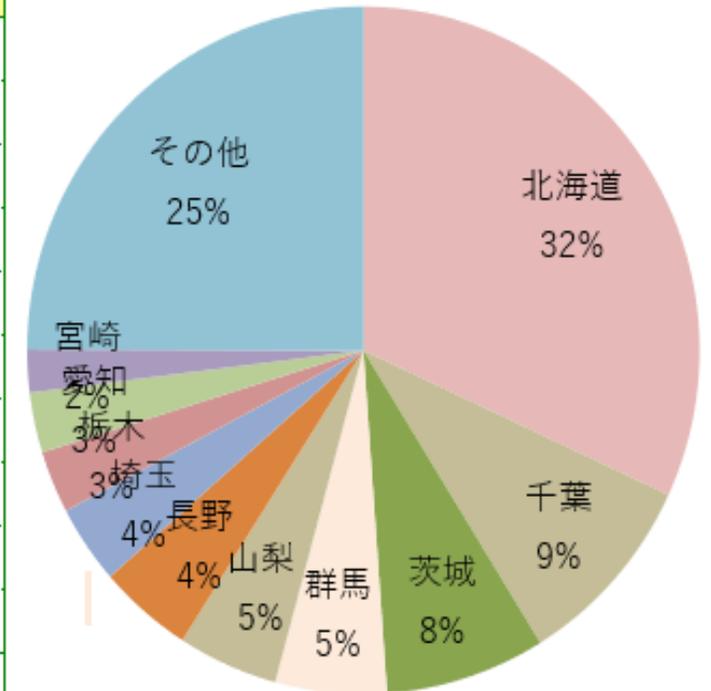
●スイートコーンは夏が旬の野菜

6月～9月中旬、夏から初秋にかけて収穫されます。生のものは、収穫された時点からどんどん糖分がでんぷん質に変化し甘みが薄れてしまうのであまり日持ちしないので、収穫の時期がそのまま食べ頃の旬となります。

※とうもろこしは、主に6品種に分けられ、そのうち一般的に食用として用いられる品種を「スイートコーン」と呼びます。

全国のスイートコーン 収穫量 トップ10

| 順 | 産地 | 収穫量 |
|----|-----|----------|
| | 全国 | 196,200t |
| 1 | 北海道 | 62,600t |
| 2 | 千葉 | 18,200t |
| 3 | 茨城 | 15,100t |
| 4 | 群馬 | 10,500t |
| 5 | 山梨 | 9,440t |
| 6 | 長野 | 8,890t |
| 7 | 埼玉 | 7,270t |
| 8 | 栃木 | 5,750t |
| 9 | 愛知 | 5,550t |
| 10 | 宮崎 | 3,940t |
| | その他 | 48,960t |



農林水産省 2016年産野菜生産出荷統計より

新鮮なものの選び方



●採れたてが美味しい！

スイートコーン（とうもろこし）は鮮度が落ちるのが速い食材で、常温だと24時間もすれば糖分がでんぷんに変化して美味しさが半減すると言われています。ですので、採れたてで新鮮かどうかポイントとなります。

●濃い緑色の皮のものを選びましょう！

スイートコーン（とうもろこし）を買う時は皮付きのまま、皮の色が鮮やかな緑色のものを選びましょう。時間と共に色あせ、薄くなっていきます。

●茶色いヒゲのものを選びましょう！

ヒゲの色は先が完熟を表す茶色い物で、たくさんついていてふさふさしているものほど粒もたくさんついているという事です。ヒゲの先まで緑色が残っているものは、まだ実が未熟なものなので避けてください。また、ヒゲがしっとりとしていて乾燥していないものを選びましょう。

※写真の赤い丸印のヒゲのように、茶色いものを選びましょう。



皮むきをしよう

①葉をむきとる。



②ヒゲをとる。



③軸を折る。じく お（た食べる時ときについている方がほう た食べやすい場合ばあいもあります）



【とうもろこしのひげ】

ヒゲの正体は、とうもろこしのめしべです。絹糸と呼ばれ、食べる粒のひとつひとつから伸びて、花粉が付くと受粉します。粒とヒゲの数は同じです。

【観察をしてみよう】

とうもろこしはどんな形かな？
葉とひげと実は、それぞれどんな色かな？
触るとどんな感触かな？ どんなにおいかな？
調理するとどう変わるかな？



おいしく食べよう



●水からゆで始める場合



オススメです

©新座市2010

とうもろこしを水を張った鍋に入れ火にかけて、落としブタをするか、箸などで上下を回しながら加熱し、沸騰してから約5分茹でます。果肉がふっくらとジューシーに仕上がります。好みによりますが、茹でた後そのままかじったり、ほぐしてサラダなどにする場合は水から茹でる方がお勧めです。

●熱湯でゆでる場合

茹で時間は約5分。落としブタをするか、箸などで上下を回しながら茹でます。果肉の食感がしゃきっとした仕上がりになり、天ぷらなどの揚げ物や炒め物など、さらに加熱調理する場合、余分な水気が出ずおいしく仕上がります。

●その他の方法

茹でる以外にも電子レンジで加熱する方法や蒸す方法があります。蒸す場合も時間は5分程度で良いでしょう。電子レンジの場合は注意が必要です。それは、全体が均一に加熱されない事が多いからで、丸のままの場合は途中何度か上下を入れ替えるなどしなければなりません。ただ、茹でる方法も含め、どの方法でも栄養成分の変化に違いはほとんどないようです。

元気な体をつくる栄養



●炭水化物、ビタミンB群をたくさん含んでいます

スイートコーンは、炭水化物やビタミンB1やB2を多く含む食材です。炭水化物は、体を動かす熱や力のもとになる栄養素で、ビタミンB1やB2は、エネルギーの代謝に大きく関わる栄養素なので、夏の暑さで消耗したエネルギー補給に繋がります。

●皮を残すと、栄養も残る！

前のページで、皮むきの方法をお伝えしましたが、実は皮を1～2枚残すと栄養も水に溶けにくいようです。ひげは、茶色くなっているところは切り落としましょう。その後、茹でて、粗熱がとれたらきれいに皮やひげを取り除くという方法もあります。その後の食べ方や料理方法によって、皮むきの方法を変えるとよいでしょう。

