

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を、生産者の声と共に届けします。

監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 課長)

トウモロコシ

栄養

炭水化物やタンパク質、食物繊維をはじめ、ビタミンB1やB2などのビタミン群、カリウムやマグネシウムなどの各種ミネラルをバランス良く含む。コレステロールを下げる働きがあるとされるリノール酸が豊富。

体に良い食べ方

栄養素は粒の付け根の胚芽部分に多く含まれるので、粒を根元からそぎ取るようにしてまるごと食べるのが良い。また、水溶性ビタミンが溶け出すを防ぐには、ゆでるより蒸すのがおすすめ。

保存方法

新鮮なうちに調理するのがポイント。冷蔵の場合は、ゆでて熱が冷める前に1本ずつラップで包み、軽く粗熱を取ってから冷蔵庫へ。冷凍の場合は、粗熱が取れたらラップに包んだまま保存袋などに入れて冷凍すると、1ヶ月程度の保存が可能。粒のみを小分けにして冷凍しておくと使い勝手も◎。



生産者の声

すまいるふあーむ藤本 藤本喜郎さん

一般的な食用トウモロコシ「スイートコーン」の中でも瑞々しくて甘みが強い、生食可能な2品種を主に作っています。生で食べることを考え、害虫予防の農薬の使用を最小限に留めるなど様々な工夫をしています。

トウモロコシの旬は非常に短く、そのうえ収穫するとすぐに水分が蒸発して甘みも失われていくため、生でおいしく味わえるのは収穫後3日程度。私の畑がある神戸市北区の中山間地帯で獲れるトウモロコシの旬は6月下旬~8月上旬頃なのですが、この間継続して旬のものを提供するために、種まきの時期を分散するなど近隣農家と協力し合って育てています。トウモロコシは何と言ってもそのまま生で吃るのが一番ですが、皮を付けて蒸し焼きにするのも甘さがしっかり感じられるのでおすすめです。

良いトウモロコシの選び方

皮が濃い緑色で、先端のひげが褐色のものが新鮮。ひげがふさふさしているものほど粒が多いとされます。また、ずっしりと重みがあるものは水分をたっぷりと含んだおいしいトウモロコシである証拠なので、選ぶ参考にしてください。

●すまいるふあーむ藤本(神戸市北区大沢町)

トウモロコシのほかトマトやナス、イチゴやブドウなどの様々な野菜や果物を栽培。約20の農家が獲れたての農産物を持ち寄って販売する「大沢ファーマーズマーケット」を併設しています。旬の時期には鮮度抜群のトウモロコシも並ぶので、足を運んでみては。



取材協力:すまいるふあーむ藤本

レシピ

トウモロコシを使った家庭料理のレシピをご紹介!
レシピ協力:ベターホーム協会

トウモロコシと手羽元の煮もの

材料
(2人前)

トウモロコシ	…1本(200g)	A	水	…200ml
鶏手羽元	…4本(300g)		酒	…50ml
			砂糖	…大さじ1
			酢	…大さじ2
			しょうゆ	…大さじ1と1/2
			赤トウガラシ(種をとったもの)	…1/2本

作り方

①トウモロコシは芯ごと2~3センチ厚さの輪切りにする。

アドバイス 包丁の刃元を使って切ると安全です。旬を過ぎたものは芯が硬く切りづらいので、芯が柔らかい旬のトウモロコシで作るのがおすすめ。

②沸騰した湯に手羽元を入れ、再び沸騰したらザルに上げて水気を切る。

コツ 手羽元は骨に沿って切り込みを入れておくと味が染み込みやすくなり、食べやすくなります。



③鍋にA、①②を入れ、ふたをして火にかける。
沸騰したら弱火にし、さらに約20分煮れば出来上がり。

コツ 2~3回上下を返しながら煮込むと、味が均等になります。

トウモロコシとズッキーニの炒め煮

材料
(2人前)

トウモロコシ	…1本(正味120g)	A	水	…100ml
ズッキーニ	…1本(150g)		鶏ガラスープの素	…小さじ1/2
塩	…少々		酒	…小さじ1
ゴマ油	…小さじ1		かたくり粉	…大さじ1/2

作り方

①トウモロコシは芯から粒をそぎ落とす。
ズッキーニは縦半分にして4センチ長さの乱切りにし、塩をふり、水気が出たらペーパータオルでふく。

②フライパンにゴマ油を温め、ズッキーニを中火で炒める。
全面に薄い焼き色が付いたらトウモロコシを加え、1~2分炒める。

コツ トウモロコシは下ゆでせずに炒めることで、風味や栄養を損なわず、本来の甘みが味わえます。

③④によく混ぜ合わせたAを加え、全体を混ぜながら2~3分煮る。とろみが付いたら火を止めて、出来上がり。

コツ かたくり粉が沈むので、Aは加える直前によく混ぜましょう。また、しっかり火を通することで、とろみが付きます。



先生からのワンポイント

缶詰のトウモロコシでも代用できますが、旬ならではの香りやおいしさは「生」だからこそ味わえます。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生

