



「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」  
千葉市でとれる野菜を知ろう

# 7月 とうもろこし

イネ科 種子（果実）を食べる植物  
糖質・食物繊維が豊富  
【CORN】

## 《旬の野菜 とうもろこし》

とうもろこしの旬は夏です。とうもろこしは食用以外にも、飼料として加工されるなど、用途は多岐にわたります。

鮮度が命のとうもろこしは、早朝に収穫して出荷します。缶詰や冷凍食品にするときにも、収穫後すぐに加工します。品種は、甘みの強いハニーバンダムやピーターコーンなどの「スイート種」のほか、ポップコーンを作る「ポップ種」があります。「ポップ種」は加熱すると種がはぜる※特徴を持っています。中華料理などに入っているヤングコーンは、スイートコーンの摘果（実を大きく育てるために、他のいくつかの実を間引く）をしたものです。

日本のとうもろこしの一大産地は北海道ですが、私たちの住む千葉県でも多く生産されています。



※「はぜる」とは、はじけるとい意味です。



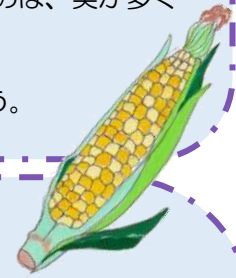
### 今日のとうもろこし



今日の給食に使われたとうもろこしは、千葉市緑区で収穫されました。若手の生産者の方々が心を込めて育ててくださったものです。品種は、「ゴールドラッシュ」です。

## とうもろこしの選び方

- 皮付きのものを選びましょう。  
皮をむいた時から、鮮度が落ちていきます。収穫されたその日に食べるのが一番おいしいです。
- 子葉（ひげ、絹糸）が多いものを選びましょう。  
子葉の数と実の数は同じです。ひげが多いものは、実が多く詰まっているといえます。
- 茎の断面がきれいな丸に近いものを選びましょう。



## おいしい食べ方

ご家庭により、とうもろこしの食べ方を工夫していると思います。ここでは、調理科学の考え方を交えた、おいしい食べ方を提案します。

- ① 外側の皮は、表面を覆うギリギリ1~2枚を残します。

ひげ上部は、切り取ってもよいです。

※皮を残すことで、風味と水分を閉じ込めます。

- ② フライパンか深鍋を準備して、とうもろこしが被る程度の水を入れて蓋をし、ゆっくり時間をかけて加熱します。（蒸気が立ったら火を弱め、20分くらい加熱します。途中、菜箸などで転がしましょう。）

※とうもろこしは、ゆっくり加熱されることにより多くのでんぷんが糖に変わり甘くなります。

- ③ 火が通ったら、皮をむいて食べます。すぐに食べない場合は、皮をむかずラップに包み保存します。