

# 千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな？

作成協力：千葉県立保健医療大学 石橋莉歩 木谷有希 小藤田真緒

## 農家さんに聞く！トウモロコシのひみつ 取材協力：緑区大木戸町 長崎さん

**質問** おいしいトウモロコシを育てるために工夫していること・大変なことはなんですか？

**答え** 工夫していることは、土に肥料をたっぷりいれて育てるため、肥料作りです。もう一つは、朝早く(午前4時!)に収穫することです。トウモロコシは、夜の間に栄養が実に運ばれるので、朝収穫することでおいしいトウモロコシを届けられます。大変なことは、畑をあらすイノシシやアライグマからトウモロコシを守ることです。



**質問** おいしいトウモロコシを届ける長崎さんから、子どもたちに伝えたいことはなんですか？

**答え** どんな野菜も、おいしく育つためには土づくりがとても大切です。大切に育てたトウモロコシを畑でみんなに収穫してもらって、とれたてを食べさせてあげたいです。



## トウモロコシのいろんな食べ方を実験してみたよ

- ①焼き 焼き色がおいしそう！ → 皮つきで焼くと皮のかおりも楽しめるよ！
- ②蒸し とってもあまい！ → つぶがバラバラになりやすいから、いろんな料理に使えるよ！
- ③ゆで ジューシー！ → シャキシャキ食感が楽しいよ！
- ④レンジ 一人でも作れる！ → 火を使わないですぐにおいしいトウモロコシが食べられるよ！



## お家の人といっしょに作ってみよう

●とうもろこしご飯 作成協力：淑徳大学 鈴木瑠夏 関端里奈 高橋美由佳 滝澤みなみ 山本美月

### 材料 (2人分)

- ・とうもろこし(小) …………… 1/2本
  - ・米 …………… 1合
  - ・酒 …………… 大さじ1
  - ・しょうゆ …………… 小さじ2
  - ・かつお節(けずり節) …………… 1パック
- ※とうもろこしは冷とうや、かんづめでもできます。

### 作り方

- ①酒、しょうゆを合わせておく。
- ②皮付きのとうもろこしは皮をむき、さっと洗う。  
とうもろこしを2～3等分に切って、切り口を下にして立てた後、  
上から包丁で実をそぎ落とす。
- ③米は洗って水けをきり、すい飯器に入れる。  
①の合わせ調味料を加え、1合の目盛りまで水を注いで混ぜる。  
②のとうもろこしを上のにのせて、ふつうにすい飯する。
- ④ご飯がたけたら、かつお節を混ぜて器に盛り完成☆



**手を切らないように注意！**

1人分の  
栄養価

- エネルギー：306kcal
- たんぱく質：7.6g
- 脂質：1.4g
- 炭水化物：65.3g
- 食塩相当量：1.0g