

“**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

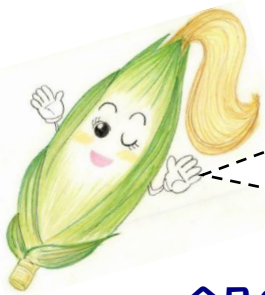
イネ科 種子（果実）を食べる植物  
糖質・食物繊維が豊富  
【CORN】

## 《旬の野菜 とうもろこし》

とうもろこしの旬は夏です。

鮮度が命のとうもろこしは、早朝に収穫して出荷されます。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、甘みの強いピーターコーン、ゴールドラッシュなどの「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。

日本の有名な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、全国第2位（令和4年産出額）です。



ふさふさのひげは、「絹糸」といい、めしべの部分です。ひげの数で、とうもろこしの実の数が決まります。茶色に変わる頃が食べごろです。



### 今日のとうもろこしの産地



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。

千葉市の学校給食での地産地消の様子を紹介しています。



### 今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のとうもろこしを味わう

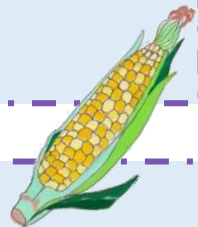
加曽利貝塚PR大使かそりーぬ



### とうもろこしの栄養



- ・糖質  
糖質が多いため、主食として食べている国もあります。
- ・ビタミンB1  
疲労回復に効果があります。また、糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。
- ・食物繊維  
便秘の改善や病気の予防に効果があります。



### おいしい食べ方

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。