



野菜王国
ふかや



TOUMOROKOSHI

とうもろこし

RECIPE



深谷市

深谷産

とうもろこしについて!

深谷市のとうもろこし栽培は、昭和40年代に始まりました。昭和50年代には、JAを中心とした作付面積の拡大が行われ、産地として確立しました。糖度が非常に高く、食感が非常に良い「味来(みらい)」という品種を、いち早く導入し、現在では、生産量・出荷量ともに日本有数の産地となっています。

●主な生産者団体

JAふかや TEL 048-574-1155
JA埼玉岡部 TEL 048-585-2221
JA榛沢 TEL 048-585-2324
JA花園 TEL 048-584-2166

主な栄養素 (100g当たり) ※可食部のみ

- カロリー 約92kcal
- ビタミンB1 約0.3mg
- ビタミンB2 約0.1mg
- カルシウム 約5mg
- 食物繊維 約2.0g



健康効果



とうもろこしは、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含む栄養豊かな野菜です。

特に、胚芽の部分にはコレステロールを下げ、動脈硬化の予防に役立つと言われているリノール酸をたっぷり含んでいるのが特徴です。

また、表皮には不溶性の食物繊維セルロースを多く含むので、便秘解消に効果的です。

栽培スケジュール

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
		▲	▲	▲	→	→	●	●			

※凡例 ▲:種まき期 →:栽培期 ●:収穫

おいしい

とうもろこしの 食べ方!

いつもより短い調理時間がポイントです。

■トウモロコシの料理メモ

「スイートコーン」は甘いとうもろこしという意味で、糖分が多い品種です。

トウモロコシは鮮度が命。買ったその日に調理しましょう。

蒸す

- ①たっぷりの湯を沸かす。
- ②とうもろこしは皮を一枚つけたまま入れる。
- ③5分蒸す。

5分



ゆでる

- ①たっぷりの湯を沸かす。
- ②皮を一枚つけたまま3分ゆでる。

3分



レンジを使って

- ①とうもろこしは皮をむき、軽く水をつけ、ラップでつつむ。
- ②1本あたり3分(500W)あたためる。

3分



とうもろこし 一口メモ

とうもろこしの保存法

●その1 そのまま冷蔵保存

すぐに皮を剥かず、立てにして冷蔵庫に入れて下さい。2日間はおいしく食べられます。(微妙に日々味は落ちていきますがこれは仕方の無い事です。)

●その2 茹でて冷凍保存

とうもろこしが茹で上がった後、充分冷まし、粒にしてから袋に入れ、冷凍保存してください(小分けしておくとう便利です)。

そのまま食べる時は、レンジで温めて下さい。ラーメンやチャーハン等には、そのまま使えて便利です。



埼玉グランドホテル提供



ワンポイント

とうもろこしは調理されるまで生きて呼吸をしているのです。呼吸をする為のエネルギーとして糖分が使われます。冷蔵庫に入れて温度を下げるほど、とうもろこしの呼吸は抑えられますが、なるべく早く調理することが肝心です。



ツナとコーンとキャベツのスパゲティー



材料 (1人分)

スパゲティー……………70g
 とうもろこし(ゆでてほぐす)…50g
 シーチキン(缶詰)…1/2缶
 キャベツ(食べやすい大きさに切る)…100g
 粉チーズ……………大さじ2

C [マヨネーズ……………30g
 牛乳……………10g
 和風ドレッシング…大さじ2
 しょう油……………小さじ1
 玉ねぎのみじん切り…小さじ1

A [オリーブ油…小さじ1と1/2
 にんにくのみじん切り…小さじ1
 B [ブラックペッパー……………少々
 しょう油……………小さじ1

〔飾り用(お好みで)〕
 粉チーズ……………適量
 ブラックペッパー……………適量
 パセリ……………適量

作り方

- 1 フライパンにAを熱して香りがでてきたらキャベツを炒める。火が通ったらBで調味しコーンを加え入れ火を止めてツナも混ぜておく。
- 2 パスタは塩を入れた熱湯でゆでておく。
- 3 ボールにCを全部混ぜ合わせる。
- 4 ゆでたパスタを③に加えよく混ぜる。粉チーズも加え混ぜ、①も加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、お好みで粉チーズ、ブラックペッパー、パセリをふりかける。

とうもろこしとハムのチーズフライ



材料 (4人分)

とうもろこし……………2本
 ロースハム……………6枚
 卵……………4個
 粉チーズ……………大さじ6

A [水……………1カップ
 お好み焼き粉……………1カップ
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ1
 トマトケチャップ……………適量
 マーガリン・マヨネーズ……………適量

作り方

- 1 とうもろこしを洗い、身を削る。ハムは8mmの四方に切る。
- 2 ボールに卵を溶きほぐし、A、チーズを加えて泡立て器でよく混ぜ、とうもろこし、ハムを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、②を流し入れ、中火で2分焼く。また弱火にし、ふたをして2~3分焼く。
- 4 ひっくり返して又焼く。8等分に切って器に盛り、ケチャップ、マーガリンを添える。

味来チャンプル



材料 (4人分)

とうもろこし(味来)…2本
 ゴーヤ……………1本
 厚揚げ……………1枚
 豚肉……………300g
 新しょうが…150g~180g

オリーブ油……………少々
 塩・こしょう……………少々
 しょう油……………少々
 卵……………2個

作り方

- 1 しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、しょうが、豚肉を炒め、厚揚げ、ゴーヤを入れ少し炒め、塩、こしょうで味をつける。
- 3 次に、ほぐした卵を入れ、かき混ぜ、最後にしょう油を入れ、味をととのえる。
- 4 火を止めて、電子レンジで蒸した(1本3分)とうもろこしを、包丁でそぎ、入れる。

コーン入りかき揚げ



材料 (4人分)

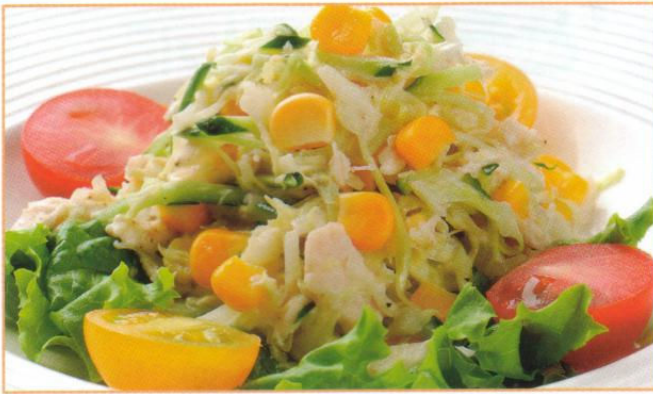
とうもろこし……………1本
 赤ピーマン……………1/2個
 みょうが……………2個
 玉ねぎ(中)……………1/2個
 スズキ二(中)……………6cm長さ
 干し海老……………少々

小麦粉……………適量
 みそ……………小さじ2
 万能葱……………4本
 水……………大さじ8
 油……………適量
 ごま油……………大さじ6

作り方

- 1 とうもろこしは、軽く水につけて、ラップをしてレンジで3分蒸し、包丁で実を取る。赤ピーマンは3cm長さの細切りにする。みょうがはたて半分に切り、うす切りにする。玉ねぎも、うす切りにする。スズキ二は、3cm長さの細切りにする。
- 2 ボールに水を入れ、みそとまぜ合わせ、小麦粉を入れ、野菜を入れ混ぜ、ごま油を加え、180℃位で木のへらを使いその上に具を4分の1のせ、すべらすように片面1分ずつ、2分揚げて、出来上がり。

鶏ささ身コーンサラダ



材料（4人分）

鶏ささ身……………	4枚	A	マヨネーズ……………	大さじ6
キャベツ……………	6枚		酢……………	大さじ2
とうもろこし(味来)……………	2本		塩……………	少々
きゅうり……………	2本		こしょう……………	少々
ミニトマト……………	少々		油……………	大さじ4
			酒……………	大さじ2
		塩……………	少々	

作り方

- 1 キャベツは、軸をとり、細切りにする。
- 2 きゅうりは、千切りにする。
- 3 コーンは軽く水につけて、ラップをしてレンジで3分蒸す。
- 4 ささ身は、酒大さじ2、塩少々、ラップに包んでレンジで2分温める。手で細くさいておく。
- 5 Aをボールに入れよく混ぜる。①～④も加え、よく混ぜる。
- 6 器に盛り、ミニトマトを周りにおく。

でしゃばりママのホームケーキ



材料（4人分）

小麦粉……………	300g
ベーキングパウダー……………	小さじ2
無塩バター……………	200g
卵……………	3個
とうもろこし……………	2本
砂糖……………	200g

作り方

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーは、一緒にして、3回位ふるっておく。
- 2 ゆでたとうもろこしは、実をほぐし、ミキサーにかけておく。
- 3 無塩バターを湯煎し、溶けたところに砂糖を入れ、白くなるまで混ぜる。小麦粉を少しずつ加え、2分の1位になったら、卵を入れ、切るように混ぜる。その後、ミキサーにかけたとうもろこしを加え、型に流し込む。
- 4 オープンを170℃にあたためておく。
- 5 オープンの天板にクッキングシートを敷き、③を170℃のオーブンで45分焼いて出来上がり。

コーンのムース



材料（4人分）

とうもろこし……………	3本	バニラエッセンス……………	少々
牛乳……………	200cc	ミントの葉……………	少々
ゼライス……………	50g	生クリーム……………	100cc
さとう……………	30g		
水……………	50cc		

作り方

- 1 とうもろこしを蒸し（裏面参照）、粒を包丁でそぎ落とす。
- 2 ミキサーにとうもろこしと牛乳を入れて、クリーム状につぶす。
- 3 ゼライスは、水50ccをなべにいれ、煮立ててよくかき混ぜ、溶かす。
- 4 ②と③をよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えて、よく混ぜ合わせる。
- 5 ④を型に注ぎ、冷蔵庫で冷やして固める。
- 6 型からはずした⑤に泡立てた生クリームとミントの葉をデコレーションする。

とうもろこしのケーキ



材料（4人分）

とうもろこし……………	2～3本	蜂蜜……………	60g
バター……………	100g	卵……………	3個
薄力粉……………	200g		
ベーキングパウダー……………	小さじ1		
三温糖……………	70g		

作り方

- 1 とうもろこしは、ゆでて（裏面参照）、冷ました後、実をほぐしておく。
- 2 バターはクリーム状にし、砂糖を入れ、蜂蜜を加える。卵は3～4回に分け入れる。とうもろこしを3分の1程度入れ、薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、②を流し表面に残りのとうもろこしをちらす。
- 4 170度のオーブンで25分～30分焼く。