

7月

# とうもろこし



## こんな栄養素が含まれています！

とうもろこしは「世界三大穀物」にも挙げられる栄養価の高い食材。エネルギーになる**炭水化物**や**ビタミンB群**、**食物繊維**など多くの栄養素を含んでいます。特に食物繊維が豊富で、100gあたりの含有量は**さつまいもの約3倍**。食物繊維には“水溶性”と“不溶性”の2種類がありますが、とうもろこしに含まれているのは**不溶性食物繊維**。不溶性食物繊維は水に溶けにくいので、**茹でて損なわれにくい**のが特徴です。根菜類やイモ類、キノコ類、豆類などに多く含まれていて、腸の中の余分なものを包んで排出し、**腸内をきれいに保つ働き**があります。

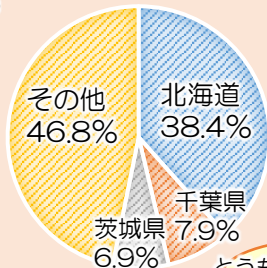
## 収穫量ランキング(2019年度)

第1位 北海道 (収穫量：約81,600t)  
(全体の約38.4%)

第2位 千葉県 (収穫量：約17,100t)  
(全体の約7.9%)

第3位 茨城県 (収穫量：約15,000t)  
(全体の約6.9%)

※全国計：約217,600t



※とうもろこしの生産量の都道府県ランキング (平成30年)  
<https://region-case.com/rank-h30-product-corn/>

## とうもろこしの歴史

日本へは1579年にポルトガル人から長崎に伝えられ、明治時代に入ってから北海道で本格的に栽培されるようになり、全国に普及しました。名前の由来は、中国から伝えられた「**もろこし**」という植物に似ていたことから「**唐(舶来という意味)のもろこし**」といわれ「とうもろこし」と呼ばれるようになったといわれています。

## とうもろこしの種類について

とうもろこしには、「フリントコーン」、「デントコーン」など様々な種類がありますが、一般的に食べられているのは、「**スイートコーン(甘味種)**」という種類です。スイートコーンには粒が黄色い「黄粒種」、粒が白い「白粒種」、黄色い粒と白い粒が3対1の割合で混ざっている「**バイカラー種**」の3種類があります。

### スイートコーンの品種紹介

#### ゴールドラッシュ(黄粒種)

さわやかな甘みと大きな粒が特徴。「ゴールドラッシュ86」や「ゴールドラッシュ88」など成熟日数により名前が変わります。

#### ピュアホワイト(白粒種)

名前の通り白くて光沢のある粒が特徴。また、糖度が19度とメロンに匹敵する程高く、水分を多く含んでいるのも特徴です。

#### ハニーバンタムピーターコーン(バイカラー種)

収穫してから数日間甘みが持続するのが特徴。粒に光沢があり見栄えが良い点や甘みが強い点、また、粒皮が柔らかくて食べやすいことから家庭でも市場でも人気が高い品種です。

とうもろこしのひげは「絹糸(けんし)」と呼ばれる雌しべ。粒から一本一本伸びている為、**粒とひげの数は同じ**です。粒の数は品種によって異なりますが、大体600粒程度。また、雌花は2つ一組で咲くので、粒の数は必ず**偶数**になります。

## 現在の原料状況 ※令和3年4月現在

一部地域では日照不足により収穫の時期に少し遅れがりましたが、収穫量は例年並みでした。今年の方は5月中旬から播種を行い、7月から8月にかけて収穫を行う予定です。

※播種から収穫まで約90日前後かかります。

## とうもろこしを使ったおすすめ献立



七夕献立

主食：七夕うどん

主菜：とうもろこしと枝豆のかき揚げ

副菜：短冊サラダ

デザート：七夕デザート

## ～とうもろこしと枝豆のかき揚げ～

### 材料(1人分)

・ホールコーン	70g	・塩	3g
・冷凍むき枝豆	50g	・顆粒和風だし	3g
・玉ねぎ(薄切り)	60g	・小麦粉	27g
・揚げ油	適量	・片栗粉	9g
		・水	40ml

### 作り方

1. ボールにコーン、枝豆、玉ねぎ、塩、顆粒和風だし、片栗粉、小麦粉をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1に水を加え、さらに混ぜ合わせる。
3. 180℃に熱した油に2を落とし、2分程あげたら完成。