

<作り方>

- ① 米は研いで炊飯器に入れて、3合の目盛りまで水を入れる。30分以上浸水させる。
- ② トウモロコシは皮をむき、実を芯から切り落とす。
- ③ ①に酒と塩を加えてかき混ぜ、②のとうもろこしを入れて炊き上げる。
(ひと手間加えて…)
とうもろこしご飯をおにぎりにして、しょうゆをしみこませて焼きおにぎりにして、アツアツの焼きおにぎりにバターをのせる。

トウモロコシの歴史

そもそも前提として、トウモロコシは野菜ではなくコメやムギと同様に穀物に分類されます。種類も豊富にあり、普段皆様が目にするものは「スイートコーン」と呼ばれ、生食が可能です。他にはポップコーン用のものや、加工用のフリントコーン、飼料用のデントコーンなどがあります。また、トウモロコシについている「ヒゲ」はトウモロコシのめしべで、実の数と同じ本数となっています。時間と根気があれば一度確かめてみてはいかがでしょうか？

トウモロコシの歴史は古く、紀元前 3000 年頃には栽培されていたとも言われます。原産地は中米～南米にかけての地域と推測され、大航海時代にアメリカ大陸からスペインへ持ち込まれました。日本へは 16 世紀後半にポルトガルから伝来し、北海道開拓と共に栽培が拡大しました。

トウモロコシの見分け方 (選び方)

トウモロコシは熟すとヒゲが濃い茶色になってきますので熟度の目安となります。しっかりと濃い茶色になったものを選ぶと良いでしょう。また、外皮が鮮やかな緑で新鮮なものを選ぶと良いです。トウモロコシは他の作物に比べ劣化が早く、収穫後著しく食味と栄養が落ちてきます。

トウモロコシの保存方法

上記の通り、トウモロコシは時間の経過や気温の上昇に伴い食味が落ち、糖度も減少します。購入後は早目にお召し上がりになるか、茹でた後ラップに包み冷蔵保存が適しています。

トウモロコシの調理方法

茹でる際は塩を一つまみ程度入れて、水から茹でるようにしましょう。沸騰後 3 分くらいであげて、あとは余熱で火を通す程度で構いません。蒸す際は皮を一枚残して蒸すと風味が残ります。蒸し時間が長いと風味が落ちますので蒸し過ぎにはご注意ください。

トウモロコシの栄養

主な栄養成分 (可食部 100g 中)

ビタミン B1 (0.12mg)、カリウム (290mg)、リン (100mg)

トウモロコシは高血圧予防に良いとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にするといわれるリンを多く含みます。

2度美味しいトウモロコシご飯

<材料>

とうもろこし	1本	酒	大さじ1
米	3合	塩	小さじ1

