

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。



千葉県の生産者が育てた自慢の野菜を紹介!

今が旬

甘〜い トウモロコシ



食べて未来へつなごう



協力: (農) 房総食料センター

詳しくはこちらから▶



夏の風物詩のトウモロコシ、新鮮で甘いトウモロコシはまるでスイーツの様…。

今回は千葉県の匝瑳市でトウモロコシ栽培をしている、房総食料センターの生産者の栗田 康雄さんからお話を伺いました。



トウモロコシをおいしく食べるコツ

●電子レンジ

電子レンジが手軽で便利。トウモロコシの外側の皮とヒゲを取り除き、最後のうす皮一枚は残しておく。そのままラップで包み、2本ずつ電子レンジで加熱する(目安600Wで7分)。うす皮を残すことで、蒸し状態になり甘みを逃がさない。

●ゆでる

鍋でゆでるとき、何気なく塩を加えてしまうが、塩を加えると、トウモロコシの水分が抜けしわになりやすいので塩は入れずにゆでる。沸騰したお湯にトウモロコシを加えて、香りがしてくるまで8~10分くらいゆでる(ゆで加減はお好みで)。

食べる前に

ゆであがったトウモロコシを、塩水(1リットルの水に対して大さじ1の塩)につけると、塩味もつき、しわになりにくい。

保存方法

何より鮮度が大事。早めに食べきりましょう。当日調理できない場合は必ず冷蔵庫で保管する。それでも食べきれない場合は、皮やヒゲを除いてから1本ずつラップに包んで冷凍庫へ。



豆知識

トウモロコシのヒゲの数と粒の数は同じ!



実が詰まった甘いトウモロコシをたくさんの人に食べてもらいたい



(農)房総食料センターの生産者 栗田 康雄さん

取材に伺った5月、栗田さんは7月の収穫時期に合わせて忙しそうにトウモロコシの苗を植えていました。

「私はいろいろな品種のトウモロコシを育てています。どんな品種も先端まで実がびっしりときれいに並んでみずみずしくておいしいですよ。収穫は早朝4時から始まります。実に糖分を蓄えて一番甘い状態なんです。でも収穫時期になると野生動物もかぎつけて食べに来るんですよ。畑の周りを防護柵で囲い作物を守る対策もありますが、費用と時間を考えると、被害にあっても大丈夫なくらいたくさんの作物を育てて、野生動物と共存しています」とおらかに笑いました。

「味には自信があります。これからずっと、たくさんの人に甘いトウモロコシを食べてもらいたい、その思いで育てています。トウモロコシは鮮度が命!! 手元に届いたら早めに召し上がってくださいね」と話します。

トウモロコシのレシピ

トウモロコシごはん

【作り方】

- ①普通どりの水量でお米3合を炊く準備をし、塩小さじ2を入れて混ぜておく。
- ②トウモロコシは2本用意。それぞれ半分に切ってから実をそぎおとす。
- ③①に②のトウモロコシの実と芯をのせて炊飯する。(注)お米とトウモロコシは混ぜないこと。
- ④炊きあがったら芯をとり、かき混ぜて出来上がり! ※ゆでたトウモロコシでもOK。



無塩バターを加えてませ、黒コショウやパセリをふりかけてもおいしいよ!

トウモロコシたっぷりかき揚げ

【作り方】(材料はお好みの量で)

- ①玉ネギとニンジンは4~5cm長さの千切りにする。
- ②インゲン①の野菜と同じ位の長さに切る。
- ③トウモロコシはかためにゆで、包丁でそぎおとす。
- ④卵をほぐして冷水を混ぜ、小麦粉を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤④に①②③を加えて混ぜ、中温よりやや高めの油にお玉ですくって入れ、カラリと揚げる。



トウモロコシはどんな材料とも合い、甘みがあっておいしい天ぷらになりますよ!

栗田さんおすすめ

焼きトウモロコシ

【作り方】

- ①トウモロコシはゆでておく(電子レンジでもOK)。
- ②たれ(バター・しょう油・おろしニンニクを混ぜる)を作る。
- ③トウモロコシに付けながら焼く。フライパンでもグリルでもOK。真っ黒に焦げないように、まわしながら焼いていく。



バーベキューもいいね!

