

今月の食材

スイートコーン

美味しい時期 6～8月
 管内産地 大中ほか
 分類 イネ科トウモロコシ属
 原産地
 メキシコ・南アフリカ北部原産
ここで買えます!
 さてか〜な・安土ええもん屋
 八日市やさい村 ほか

特徴

本来飼料として作られるトウモロコシ。その中で完熟前に収穫し食べるよう改良され、最近では糖度が高い品種がどんどん登場。収穫後すぐは生食もできる品種もあり、スイーツ感覚で食べられるものも人気です。

効能

糖質・たんぱく質が主成分。ビタミンB群やE、亜鉛、鉄分など栄養豊富です。アミノ酸や食物繊維もたくさん含まれているとされ、暑い夏を乗り切るにはぜひ♪

よいもの見分け方

実が見える場合は、先まで詰まっていたふくらツヤツヤしているもの。剥いていないものは葉や皮が乾いていなくてずっしりしたものが良いでしょう。穴が開いているものは虫食いの可能性があります。

長持ちさせるには

収穫してから時間が経つにつれてどんどん甘みを感じにくくなります。できるだけ早く調理しましょう。すぐに使わないときはかためにゆでて3～4センチの輪切りか粒を外して冷凍します。

食べ方

生で食べる場合は、できるだけ早くどうぞ。サラダやスープ、コロッケなどに使うことが多いです。実をほぐして天ぷらにしても合います。鉄板焼きやバーベキューの時は、下茹でしてから焼くようにした方が焼きむらがないので美味しく食べられます。

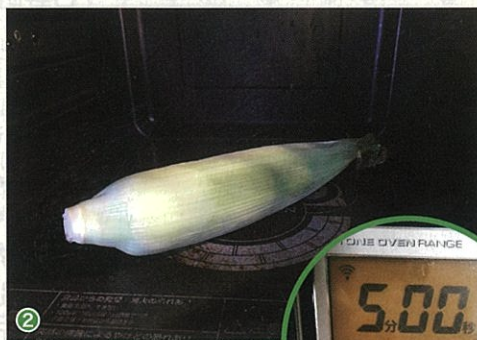
味^み緑^{りょく}のレンジ

レンジで簡単! するっと皮むきボイルコーン

作り方



①



②



③



④



⑤

材料

スイートコーン(皮付き) 人数分
 塩 適量

作り方

- ① 皮を洗い、濡れたまま1本ずつラップにくるみます。
- ② レンジで600W、5分加熱します。(1本ずつ)
- ③ レンジから取り出し、すぐに包丁で下のほう(実1粒分くらいのところ)を切り落とします。
- ④ あついうちに皮の上のほうをもって軽く振ります。(コーンがするっと落ちます)
- ⑤ お好みで塩をふってお召し上がりください。

～テレビでも紹介されたお手軽な食べ方です～

HIMENO'S MEMO

- ★冷めてから皮をむくと、ヒゲは取れにくいですが実はしぼみにくいんです。
- ★レンジから取り出す際、包丁で切る際は鍋つかみやタオルでコーンを持つなどしてヤケドにお気を付けください。
- ★鍋でゆでる場合は、皮をむき水から茹で、沸騰したら3分ほどで火を止めてザルにあげ、余熱で仕上げます。

