



野菜ソムリエの野菜・果物情報

品種いろいろ食べ比べたい！とうもろこし とうもろこし

◆プロフィール◆

イネ科トウモロコシ属

夏休みのおやつに食べた、ゆでたての旬の味。夏祭りの屋台で食べた、香ばしい焼きたての味。

誰もが大好きな夏野菜といえば、今が旬のとうもろこしではないでしょうか。甘くジューシーなおいさで、大人から子どもまで幅広く愛されています。

・スイートコーンは100種類以上も！

とうもろこしの中でも一般的なのがスイートコーン。100以上の品種があるといわれ、各地でブランドとうもろこしも栽培されています。種類は大きく分けて3つ、すべての粒が濃い黄色の黄粒種、粒がすべて白い白粒種、黄粒種と白粒種の一代雑種として誕生したバイカラー種があり、それぞれに特徴があります。

おなじみの黄粒種はゴールデンコーンとも呼ばれ、「ゴールドラッシュ」や「サニーショコラ」など甘みの強い品種が人気です。白粒種は甘みが強く、粒が小さく、粒皮が軟らかいので、サラダなど生食にも向いています。「ホワイトショコラ」、「ピュアホワイト」といった品種があります。バイカラー種は黄色3に対し白1の割合で粒が混ざっていて、甘みがとても強いのが魅力。「甘々娘」、「ピーターコーン」などの品種が知られています。

・ダイエット中でも大丈夫！？

とうもろこしは甘みが強いので、「ダイエット中にはちょっと・・・」と気にする方もいますが、100gあたりの糖質量は13.5gと意外に低いので、ご安心くださいね。しかも粒皮は食物繊維の宝庫で、とりわけ不溶性食物繊維が豊富なため、便通を促し、腸内環境を調べてくれるのに役立ちます。また、エネルギー代謝に関わるビタミンB1やB2、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けるカリウム、健康に欠かせない必須脂肪酸の一つであるリノール酸なども含まれています。

・保存するなら調理後に！

とうもろこしは非常に鮮度が落ちやすく、時間とともに糖分がでんぷんに変化してどんどん甘みが薄れます。購入後は、できるだけ早く加熱調理し、ラップで包んで冷蔵または冷凍保存しましょう。購入の際は、皮が鮮やかな緑色で、粒がふっくらとしていてぎっしり詰まっているものを選びましょう。ひげの本数が多いほど粒がたくさん付いているといわれ、ひげが茶色でしっとりとしているものが良品とされているそうです。

ゆでる際は、かぶる程度の水にとうもろこしを入れて強火にかけ、沸騰後3分ゆでると、みずみずしくジューシーな仕上がりに。蒸す場合は、沸騰後5分が目安です。電子レンジなら、皮をむいて水で洗い、ラップで包んで5分ほど加熱し、粗熱が取れてからラップを外すと食べ頃になります。

主な品種

黄粒種の「ゴールドラッシュ」、「サニーショコラ」、白粒種の「ホワイトショコラ」、「ピュアホワイト」、バイ

カラー種の「甘々娘」、「ピーターコーン」などの品種があります。

見分け方

皮が鮮やかな緑色で、ひげが茶色く、ふさふさと豊かで、粒がふっくらとして、ぎっしり詰まっているものを選びましょう。

◆レシピ例◆

『フライパンひとつで焼きとうもろこし』

屋台で人気の焼きとうもろこしを、簡単に自宅で再現！とうもろこしを蒸して焼くまで、フライパン一つでできる手軽なレシピです。今回は焼いて仕上げるため、蒸し時間は短めに沸騰後3分にしています。お好みで焼きたてにバターをからめても美味です。

作り方

【作り方】

1. とうもろこしは皮を1～2枚だけ残してむきます。
2. 大きめのフライパンにとうもろこし2～3本を並べ、水200mlを注ぎ、フタをして強火にかけ、沸騰したら中火にして3分ほど蒸します。蒸し上がったたら、残りの皮をむき、ひげを取り除きます。
3. 1のフライパンの湯を捨てて水気を拭き取り、2を並べて強めの中火にかけ、転がしながら焼き、好みの焦げ目がついたら弱火にします。フライパンを手前に傾け、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1を入れ、全体にからめます。強火にするとしょうゆが焦げるので気をつけましょう。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子