



たけとよの農業を知る

農をのぞいてみよう!



今月の野菜 とうもろこし

夏になると武豊町の畑でも、背の高いとうもろこしが栽培されている様子を見ることができます。

とうもろこしはイネ科の一年草で、大きな背丈が特徴の植物です。てっぺんにある雄花から出た花粉がひげのような雌花に付くことにより受粉して果実ができます。

日本へは 1579 年にポルトガル人により伝えられ、明治時代にアメリカから品種を導入し、北海道で栽培されるようになり全国へ普及しました。

最近甘い果実が特徴のスイートコーンが広まっており、糖度はりんごやメロンと同じくらいあります。

とうもろこしは収穫後に自身から熱を出し、そのせいで味がどんどん落ちてしまうので採れたてが一番おいしく食べられます。ぜひ、この時期は朝採りのとうもろこしを食べてみてください。甘い味が口いっぱいになり、幸せな気分になると思います。すぐに食べられない場合は冷蔵庫に入れて発熱を抑えておくと長く楽しめます。

農家からの一言

とうもろこし生産農家 **土屋富好さん**

私は、梨子ノ木地域でとうもろこしを始め、様々な野菜を栽培しています。

とうもろこしは暖かいハウスで栽培することで、一般的な収穫時期である 8 月より早い 5 月～6 月に収穫することができます。毎年みなさんにいち早くお届けし、味わっていただきたいと思い栽培しています。先日、保育園の食育の授業にお邪魔しました。子どもたちの楽しくとうもろこしの皮を剥く姿や、美味しく食べていただいた姿は、私たち生産者にとって、やりがいと笑顔をくれるパワーとなりました。

今月のレシピ

とうもろこしの白和え

とうもろこしの甘さと豆腐のまろやかさで大人から子どもに大人気!

材料 (4人分)

- ・とうもろこし…1本
- ・きゅうり……………100g
- ・カットわかめ(乾)…8g
- ・絹ごし豆腐…200g
- ・A
 - すりごま 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - マヨネーズ 小さじ1

作り方

- ①とうもろこしはラップをして電子レンジで加熱し、実をとる
- ②きゅうりは薄切りにし、塩をふり水気を絞る
- ③鍋に湯をわかし、絹ごし豆腐を入れ加熱する
- ④絹ごし豆腐をすりつぶし、調味料を加えて混ぜ、材料も加えて混ぜ合わせる

Point

- ・とうもろこしは生であれば1本、なければコーン缶 120g で代用可能です。生のとうもろこしを電子レンジで加熱する場合は皮を1枚残すと甘味が増します。
- ・カットわかめは水でもどしませんわかめが豆腐の水分を吸収し丁度よく仕上がります。わかめが大きい場合は混ぜ合わせる前に細かくしておいてください



レシピの提供者

武豊町食育健康づくりグループ

旬の素材をたべよう!

おやさいレシピ



とうもろこしの甘みが優しくて
ホッとする味です!

栄養価 エネルギー/105Kcal タンパク質/5.6g
1人分あたり 脂質/5.4g