



= とうもろこし =

corn (英)

イネ科トウモロコシ属

おやつ、バーベキューに大活躍!!
甘く弾けるプリプリ食感!

【歴史】

中央アメリカ原産のとうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。

マヤ、アステカ文明はとうもろこしを中心とした穀類で発達したといわれ、新大陸に原産する代表的な穀類のひとつです。1492年にコロンブスが新大陸を発見したときにヨーロッパに伝わり、以後各地で栽培されるようになりました。アフリカ各地には16~17世紀、日本へは16世紀にポルトガル人によって伝えられました。当初は九州や四国地方の山間部で栽培されましたが、明治初期にアメリカから導入された種子が北海道で栽培されるようになり、これが日本のとうもろこし栽培の基礎になりました。

日本では、ゆでたり焼いたりして食べていますが、海外では乾燥させ粉にしたものをよく使います。水と混ぜて焼いたメキシコのトルティーヤやアメリカのコーンブレッド、粥状に煮たイタリアのポレンタや東アフリカのウガリと呼ばれるものなどがあります。このように、とうもろこしは長い栽培歴史の中で世界各地の品種を交配し、用途に合わせてさまざまな品種が開発され、さまざまな形で食されています。

【品種】

食用の甘味種をはじめ、加工用の爆粒種や馬歯種、飼料用の硬粒種などがあります。

● 食用の甘味種

とうもろこしの甘味種をスイートコーンと呼び、強い甘みがあり、日本で食べられている主流の品種です。加工食品用にも使用され、コーンフレークやコーンミールなどの材料にもなっています。

スイートコーンは気温の変化に敏感なため、高温になると糖分がエネルギーとして使われ、甘みが落ちてしまうので、収穫は早朝に行われ即日出荷されることも多いです。

- ◆ ベビーコーン・・・ヤングコーンとも呼ばれ、スイートコーンを若採りしたもの。水煮の缶詰としても販売されており、芯まで柔らかく、まるごと食べられるのでサラダやシチュー、中華料理などに用いられています。

今月の旬の一品

《甘味黄色種》 実が黄色の甘味が多い品種。

- ◆ 味来（みらい）・・・1990年代から出回り、生食可能な品種の先駆けとなり、実にツヤがあり、まるでフルーツのように甘い品種です。
- ◆ サニーショコラ・・・糖度15度以上のフルーツコーン。生でも食べられるくらい皮のやわらかい品種です。
- ◆ ゴールドラッシュ・・・先端不稔が少なく、穂の根元から先端まで実入りが安定している品種。粒皮が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。
- ◆ ピクニックコーン・・・冷やして食べるのに優れたとうもろこし。高い糖度と小ぶりな大きさから、夏の暑い時期には冷やして食べるのにちょうどいいとして人気が出ています。

《甘味バイカラー種》 白粒種と黄色粒種を掛け合わせた一代雑種で、メンデルの法則どおり3対1の割合で白と黄色の粒が現れる混合品種。バイカラーコーンと呼ばれます。

- ◆ ハニーバンダム・・・アメリカより伝来、日本で初めに食され、甘味種スイートコーンの代表品種。ゴールドコーンとも呼ばれています。その後、品種改良により「ピーターコーン」が登場しました。
- ◆ ピーターコーン・・・粒皮がやわらかく、糖度の高い品種。ハニーバンダムよりやわらかく甘味があります。
- ◆ ゆめのコーン・・・実が柔らかく糖度の高い品種。比較的、甘みの低下が穏やかなので収穫時期の幅が広く、おいしく食べられる期間が長いです。
- ◆ ウッディーコーン・・・黄色、白、紫の3色が混じったユニークなスイートコーン。甘みが強く、コクがあり、もちもちとした食感が特徴です。

《甘味白色種》 実が白色で甘味が多い品種。

- ◆ ピュアホワイト・・・「幻の白いとうもろこし」とも呼ばれるほど、光沢のある白い実は甘味が非常に強く、新鮮なものは生でも食べられるほど。
- 加工用の爆裂種
- ◆ ポップコーン・・・お菓子のポップコーンを作るのに使用され、加熱すると粒中の微量な水分が爆発しポップコーンに変化します。

【用 途】

とうもろこしはそのまま食べる以外にも、さまざまな用途があります。

飼料やサラダ油はもちろん、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維ののりづけなどに利用されています。でんぷんを発酵させて作られるエタノールはバイオ燃料に、同じくでんぷんから作られるポリ乳酸が分解できる植物性プラスチックの原料として注目されています。さらに、収穫後の葉や茎は堆肥に、実をはずした軸は建材やきこの栽培の用土にもなり、無駄のない食材です。

【選び方】

外皮の緑色が濃く、触ってみて粒が隙間なく入っており、指で押してみても少しへこむくらいのもものが新鮮です。頭部の毛が縮れていて、褐色か黒褐色のもものが良いとされています。鮮度が低下すると外皮の黄化が見られ、糖度が低下します。

剥いてあるものは、実が先まで詰まっています、ふっくらツヤツヤとしているものが良いでしょう。

【保存方法】

とうもろこしはとにかく鮮度落ちが早いので、買ってきたらすぐに茹でるか蒸すかして、美味しさを逃がさないようにします。すぐに食べない場合は、加熱したものを3cm程度の輪切りにし、ラップに包んで冷凍保存しておく、味が落ちません。熱いうちにラップに包むことで、粒にしわが寄らずきれいに保存できます。

また、実をはずして冷凍保存しておけば、ちょっとした炒め物に重宝します。

【調理のコツ】

どんな場合でも、とうもろこしの皮は加熱する直前に剥くことがポイントです。剥くときはひげを取り除き、穂先から茎に向かって少しずつ剥くようにします。そのまま茹でたり、蒸したりするのが理想ですが、鍋の大きさが合わない場合は、包丁で長さを半分～1/3に切っても構いません。

《加熱》

最近では品種改良によって鮮度が良いうちに生で食べられる品種が出てきていますが、ほとんどは炒め物に使う場合でも、必ず下ゆでをするか、蒸してから使います。

ゆでる場合は、水からゆで、沸騰したら3分で火を止めてザルにとり、あとは余熱で仕上げると、みずみずしく、粒のハリが良くプリプリの状態を保つことができます。

また、ラップで包み、電子レンジで6分ほど加熱する方法も簡単で便利です。この方法では、水溶性ビタミンが失われにくいという利点もあり、おすすめです。

【栄養価】

野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。胚芽の部分にビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛や鉄などの微量栄養素が詰まっています。セルロースが多く食物繊維も豊富ですが、外皮が厚く消化があまりよくないのが欠点です。

ひげの部分はめしべの花柱で、漢方では「南蛮毛（なんばんげ）」と呼ばれ、利尿作用や血圧降下作用があるといわれています。

とうもろこし（玄穀）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	食物繊維
350.0kcal	14.5g	8.6g	5.0g	9.0g
カリウム	マグネシウム	リン	亜鉛	カロテン
290mg	75mg	270mg	1.7mg	150μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単アレンジレシピ】

● とうもろこしのかき揚げ

材 料（4人分）

とうもろこし・・・1～2本
小麦粉・・・1/2カップ弱
冷水・・・大さじ5
揚げ油・・・適量
塩・・・適量

- ① とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそぎ取ります。
- ② ボールに冷水と小麦粉をふるい入れてよく混ぜ、①を加えます。かき揚げができるほど、まとまれば十分です。
- ③ 揚げ油を低めの中温に熱し、②を食べやすい大きさにまとめて入れ、じっくり揚げます。
- ④ 軽く塩をふって完成です。素材の甘みを存分に楽しむことができます。

● とうもろこしライス

材 料（4人分）

とうもろこし・・・2～3本
米・・・2合
バター・・・30g
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
塩・・・少々

- ① 米はといで炊飯器に入れ、目盛りより少なめに水加減し、浸水させておきます。
- ② とうもろこしは皮をむき包丁で実をそぎ取って①に入れ、バター、しょうゆ、塩を加え、炊き上げます。
- ③ 炊き上がったら、ざっくりと混ぜ器に盛ります。上からみじん切りのパセリを散らすと彩りがきれいです。