

7月の地場産食材

海士里ちゃん献立

「ゆでとうもろこし」です！

とうもろこし



☆とうもろこし☆

こめ こむぎ なら せかい さんだいこくもつ げんさんち ちゅうなんべい
米、小麦と並んで、世界の三大穀物の1つで、原産地は中南米。メ
キシコのタコスの原料げんりょうとしても有名です。私たちがゆでたり、焼いたりして食べているのは完熟前かんじゅくまえの若い実わかみでスイートコーンいと言います。
しゅうかくご みずか ねつ た あじ お
収穫後は自ら熱を出し、そのせいで味がどんどん落ちてしまいます。
かねつ れいぞうほそん はや た
すぐに加熱するか冷蔵保存して早めに食べましょう。
えちぜんちょう しゅうかく あまみ しろいろ きいろ
越前町で収穫される「ニュースイート」は甘味があり、白色と黄色
のバイカラーが特徴で、生のままでも食べることができるとうもろこ
しです。ぜひお店で探してみてください！

とうもろこしは大活躍！

とうもろこしは、さまざまなものに加工かこうされて
食品しょくひんや工業製品こうぎょうせいひんの原料げんりょうとして利用りようされています。
コーン油ゆ、コーンスターチ、ウイスキー、ポップコーン、コーンフレーク、工業用こうぎょうようのアルコールやのり、
バイオエネルギーねんりょう（燃料）まで、目に見えない形かたちでも大活躍だいかつやくしています。

とうもろこしの栄養

とうもろこしを主食しゅしょくにする国もあるように、
たんすいかぶつ おお ぶく しょくざい つぶ ね しろ
炭水化物を多く含む食材です。粒のつけ根の白っぽい部分あえんにビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、
てつ えいようそ つ
鉄などの栄養素が詰まっています。



生産者の1人～黒田さん～

くろた ねんかん やく まん せんぼん しゅうかく
黒田さんは1年間で約1万8千本のとうもろこしを出荷しています。
しゅうかく ひ た あさ し しゅうかく はし
収穫した日に食べてもらうために、朝の4時から収穫を始めるそうです。

豆知識

とうもろこしのひげはめしべ。

いっほん み ひとつぶ
1本ずつに実が1粒ずつ

つながっています。

