

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。そのほとんどは、飼料など
 の加工用かこうようで、もぎたてをゆでたり、焼いたりして食べるスイートコーン
 は完熟前かんじゅくまえの実。収穫後は自ら熱あじを出し、そのせいで味がどんどん落ち
 てしまいます。すぐに加熱かねつするか冷蔵保存れいぞうほぞんして早めはやに食べましょう。
 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
 のバイカラーとくちょうが特徴のとうもろこしです。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、さまざまなものかこうに加工されて
 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、目に見えない形め み かたちで
 大活躍だいかつやくです。

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くにもあるように、
 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。粒のつけ根の白っぼ
 ぶぶん いー びーわん びーこー あえん
 い部分ぶぶんにビタミン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。

