

機構から

野菜ブックは、品目ごとの種類や特徴、畑からお店までの流れ、栄養と機能性成分などを写真とともに掲載しています。また、二次元コードにより、生産などの現場を知って頂くための動画を配信したり、野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、より使いやすくなるような工夫を凝らしています。

多くの皆さまに、日本の野菜生産の現状や特性などについて理解を深めていただくとともに、食や農に関する知識を深める参考書としてご活用いただけますと幸いです。

詳細は、こちらから : https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html

果菜類・実や種を食べる

スイートコーン

和名: 玉蜀黍 学名: *Zea mays* L. 英名: sweet corn

分類: イネ科トウモロコシ属 産地: メキシコから中央アメリカ

種類と特徴

イエロー系

代表品種に、昭和40年代から全国で栽培されるようになったスーパースイート種の「ハニーバンダム」があります。果皮は厚みがありますが、甘味が強く、かつ、収穫時の食味が2〜3日経待でもさくさく、消費者から愛用される人気を得ました。現在、「ハニーバンダム」を改良した、小ぶりで果物のように甘い「味来」や、果皮がやわらかく、実入りの良い「ゴールドラッシュ」が多く流通しています。

シルバー系

「ハニーバンダム」の白粉種。小粒でツヤがあり、甘味が強く、果皮がやわらかいのが特徴です。ゆでたり、焼いたりするほか、サラダなどにも向きです。人気品種に、糖度が高く、果物のように生で食べることができる「ピュアホワイト」があります。他品種と交配すると白くならないともあるので、小規模な産地で導入されています。

バイカラー系

「ハニーバンダム」の黄粒種と白粒種を掛け合わせてできた一代雑種。「バイカラー」とは、二色の色という意味で、黄色と白色の粒が3対1の割合で混ざります。「ハニーバンダム」に代表されるイエロー系の品種より甘く、果皮がやわらかいため、かすが口に残らず人気を得ています。作種に、「ピーターコーン」や「ゆめのコーン」があります。

1 植物として

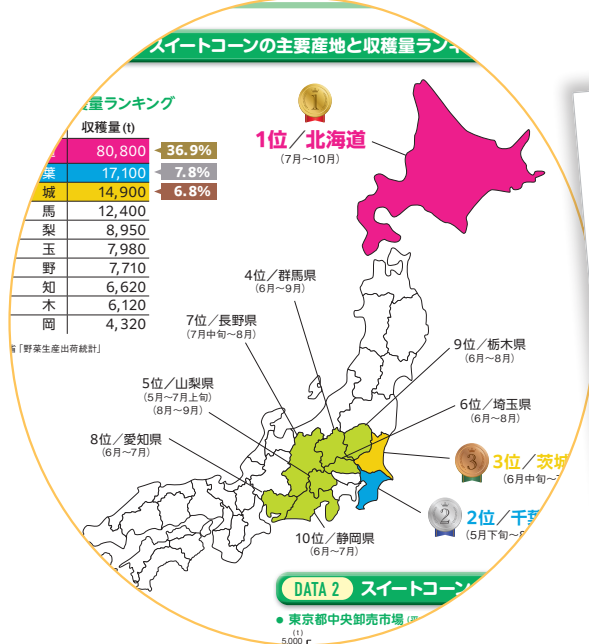
トウモロコシはイネ科の一年草で、原産地はメキシコから中央アメリカといわれています。8千年以上前から栽培されており、コロンブスがアメリカ大陸から持ち帰ったことで世界中に広がりました。今では米、麦とともに、世界三大穀物の一つとして重要な作物です。日本には1579年にポルトガル人からフリンコーン（硬粒）種が伝えられましたが、本格的な栽培が開始したのは、米国からスイートコーン品種が伝来した明治時代に遡ります。昭和40年代後半から全国

2 作物として

スイートコーンは雌雄異花で、株の先端の花（雄）が穂状、食べる部分となる穂が雌穂です。雄穂の葉から花粉が落ちて、雌穂のひげ（絹糸）にかかると、花粉がひげの中を伸びて受精し、一つの子実ができます。そのため粒の数はひげの本数と同じです。別のトウモロコシの花がスイートコーンと受精してしまうと、子実の色や品質が変わってしまう「キセニア」という現象が起こるため、隣接するトウモロコシ畑とは100〜300mの距離が必要で、スイートコーンの?

3 食材・商品として

トウモロコシのうち、糖度が高く、果実や子実を生食する種類はスイートコーンと呼ばれ、日本では野菜に分類されています。スイートコーンは果皮が黄色いイエロー系、白いシルバー系、黄色と白が混ざったバイカラー系に大別できます。近年、より甘く、より果皮がやわらかい品種改良が図られており、各産地が特徴を出して品種名を付けて販売される例が増えました。ハニーバンダムを改良した「ゴールドラッシュ」や「味来系種」、白粒系種「ゆめ」や「ピュア」など



スイートコーンを食べよう!

選び方

皮の緑色が濃く、実が先までぎっしりと詰まっており、粒がふっくらしているものが新鮮です。ひげの1本1本が粒のひびとつながっている、ひげが多いものほど粒の多い良品です。また、ひげの褐色が濃いものは、よく熟して甘味があります。

保存方法

鮮度の低下が激しく、時間とともに風味や甘味が減少するので、買ったその日のうちに食べるのがおいしくいただく条件です。保存する場合は、皮付きのままラップで包み、茎を下にして立てた状態で冷蔵庫野菜室に入れ、翌日には食べ切りましょう。すぐに食べない場合は、ゆでたからラップで包み、冷蔵庫に入れば2〜3日保存可能です。また、冷凍保存する場合は、ゆでたものを30分程度の輪切りにするが、包丁で実を外して密閉袋に入れます。

調理の豆知識

手軽においしく食べられる調理法としてお薦めしたいのが、電子レンジによる加熱です。皮をむき、ひげをきれいに取り除いたら、さっと水洗いして塩を振り、ラップを巻いて6分程度加熱すると、蒸した場合と同じようにうま味が凝縮されます。ひと手間加えて、ハケで2、3度しょうゆを塗り、網で軽く焼けば、こんがり香ばしい焼きとうもろこしができあがります。

○野菜ブック Amazon、楽天ブックス、三省堂オンデマンド(三省堂は店舗来店購入も可)で発売中!

