

トウモロコシ

おやつやおつまみにもなる夏野菜といえばトウモロコシ。粒が黄色いお馴染みのトウモロコシだけでなく、白色やバイカラーのもの（黄色と白の2色）も生産されています。



横須賀市では、6月から8月ごろに出回ります。

トウモロコシの甘さや味は、収穫後、時間が経つにつれどんどん落ちていくため、新鮮なうちに蒸すか茹でましょう。その際、皮を2～3枚残しておく、栄養が逃げないうえに、乾燥も防ぐことができます。



畑の風景（2020年7月下旬）

店頭でトウモロコシを選ぶポイント

- ヒゲが褐色のもの
- 皮付きのものは、皮の緑色が濃く鮮やかなもの
- ずっしりと重く、粒が先までぎっしりと詰まっており、粒に弾力があるもの



豆知識 ～トウモロコシのヒゲと粒の数～



トウモロコシのヒゲは、粒の一つ一つから生えているため、ヒゲの数と粒の数は同じです。

ヒゲの数が多く豊かに生えているものほど、粒がたくさん詰まっていると言えます。

横須賀で作られているトウモロコシの仲間たち（一部）



ゴールドデンコーン（ゴールドラッシュなど）

すべての粒が濃い黄色をしているゴールドデンコーンは、粒が大きく、甘さとみずみずしさがあります。

先端まで粒がぎっしりと詰まっているのが特徴です。



シルバーコーン（ホワイトショコラなど）

粒が白いシルバーコーンは、糖度が高く、果皮が薄くて柔らかいため、生で食べることもできます。

茹でたり蒸したり加熱をしても、色は変わりません。



バイカラーコーン（しあわせコーン など） ヤングコーン

黄色い粒と白い粒が混ざったバイカラーが特徴のバイカラーコーンは、粒が柔らかすぎず、程よい歯ごたえがあります。しなびにくいため、加熱をしても食感を楽しむことができます。

ベビーコーンとも呼ばれ、トウモロコシの実が大きくなる前に若採りされたものです。

芯やヒゲは柔らかいため、実と一緒にゆでたり焼いたりして食べることができます。