



# ソムリエコーナー

しょういか〜ご千葉店

食育ソムリエ 市原 ゆか

とうもろこしの美味しい季節がやってきました！

中南米原産の**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。

日本では、もっぱら野菜感覚で使われますが、

**南米では主食にされている重要な穀物**です。

品種は数千種にもものぼりますが、現在日本で

主に食べられているのは糖分が多い**スイートコーンの1種**です。



主成分は**でんぷん**で、**タンパク質、脂質、糖質**

**バランス良く含んでいます。**



**ビタミンB1、B2、E**が多く茹でてでも損失が少ないのが特徴です。

## 〈調理のポイント〉

鮮度の低下が激しい食品で、収穫後、1日放置しただけで

**栄養分も風味も半減してしまいます。**

したがって**買ったその日に食べるように**しましょう。

残った場合は、茹でてから保管するとおいしさが保てます！



# とうもろこしの種類

## ① スイートコーン

### ゴールドエンコーン(黄粒種)



スイートコーンの中でも特に人気の高い  
ゴールドエンコーン。

その名の通り、実が黄色で甘みが強い  
品種が多いのが特徴です。

ゴールドラッシュ・サニーショコラ・味来・ピクニックコーン・ヤングコーン  
みらい (ベビーコーン)

ハニーバンダム・きみひめ・おひさまコーン・あまえん坊

ゴールドエンアロー・おおもの・・・など可愛い名前が沢山あります！

### シルバーコーン(白粒種)



シルバーコーンはスイートコーン  
の一種で名前の通り粒が白く、  
別名ホワイトコーンとも  
呼ばれています。

ピュアホワイト・ロイシーコーン・雪の妖精・ホワイトショコラ・ワリスピーホワイト

ホワイトレディー・堀に江アッシュ・ルーシー90・・・などの種類があります。

## バイカラーコーン(バイカラー粒種)



ゴールデンコーンとシルバーコーンを掛け合わせた品種です。メンデルの法則通り、黄色と白が3:1で現れるため、バイカラーコーンと呼ばれています。

ピーターコーン・甘々娘<sup>かんかんむすめ</sup>・グラビス・ゆめのコーン・ドルチェヘブン<sup>あゆみ</sup>・歩味

カクテル・アンサンブル・森の甘太郎・・・などがあります。

## ② ワキシコーン(もちとうもろこし)(糯種)



モチモチ食感が特徴のとうもろこし。

もちもちを生かしてコーンスターチ等に加工されています。日本では主に北海道や長野県等で栽培されています。

### 黒もちとうもろこし

糖分は少なめでもち質のでんぷんを多く含むため、

お腹にたまりやすく満腹感が得られます。

### 白もちとうもろこし

甘みが少なく、黒・黄に比べるとモチモチ感が強いとうもろこし。

### 黄もちとうもろこし

ほか2種に比べて甘みがいもち感が少ないのが特徴です。

### ③ ポップコーン(爆裂種(ポップ種))



他のとうもろこしよりも粒が小さく、皮が非常に硬いとうもろこし。乾燥させ、更に皮を硬くします。それを加熱したら粒がはじけてポップコーンが出来ます！



### ④ デントコーン(馬齒種<sup>ばししゅ</sup>)



成長過程で糖分がでんぷんに変わるため甘みがほとんどありません。生食用ではなく主にコーンスターチや飼料等に使用されています。



### ⑤ フリントコーン(硬粒種)



国によっては主食(メキシコのトルティーヤ等)にしている所もあります。粒が固く、アメリカ・ヨーロッパ等で栽培され、様々な色の品種があります。



### ⑥ ソフトコーン

主に南米で栽培されています。やわらかいデンプンで形作られていて、デンプンの濃度が薄く、粉末にしやすいことから砕いて使用されています。