

# とうまめ 便り

(とうもろこしの呼び名・方言)

作: 津南町  
野菜ソムリエ

監修: 野菜ソムリエ  
上級PRO.

清野 朱美

新潟県の主な産地として紹介されるほど県内では有名。

津南は昼夜の寒暖の差がもともとうんめえ野菜をなおさら



うんまくするよ。人様(人間)があまりに「うんめえ、うんめえ」って

食べるから、熊やタヌキも食べに来るよ。



畑によっては電気柵で対策してるところもあるよ。

## 「生で食べられるのはどれですか？」

新鮮な採りたてのものなら基本的に大丈夫。

でも農家ではあまり生では食べないかな。

加熱した方が、より甘味が増し、粉っぽさがなくなります。

生は消化が悪かったりするんで、**ぜひ生で食べたい!**という方は

鮮度の良い物を選んで。

### スイートコーンの品種

#### ★イエロー★

- ・味来(みらい) ・ゴールドラッシュ
- ・ハイバンドム ・鬼味(めぐみ)
- ・わくわくコーン ・あまいろ
- ・ミルキースーツ ・ピクニックコーン など

#### ★赤白★

- ・ピエホワイト ・ホワイトレディ
- ・雪の妖精 ・味来ホワイト

イエローが近くにあるとイエロー種の花粉でも受粉してしまつて表栽培場所の確保が難しい

### とうもろこし

#### スイートコーン

粒に含まれる糖分が  
多いため甘い

#### ヤングコーン

スイートコーンの若採り

#### ポップコーン

お菓子のポップコーン

#### デントコーン

「コーンスターチ」の原料。  
乾燥させて飼料用に。

#### フリントコーン

食用、飼料用  
工業用の原料に。  
タコスやトルテニヤに  
使われる。

#### ワキシーコーン

もちとうもろこし。  
完熟すると表面がワックスを  
かけたようにツヤツヤに

# とうまめの成長記録

種をまいて約20日



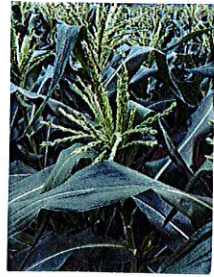
5~10cmほど  
成長しました

約1か月



気温も上がり  
ここからの成長は  
とっても早い

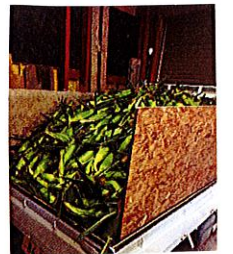
約1か月半



丈もだいぶ伸びました

約2か月半

例年7月20日頃より収穫



↑朝 薄暗いうちから収穫開始

畑から戻ったら虫食いや  
熊が引いた傷などが  
ないかを確認し、重さを言ひ  
規格ごとに分け出荷します。

1日3,000本以上収穫する農家も  
います。

### とうまめの買い方

## 間違、てませんか?

とうまめの皮、ゴミになりますよね...  
スーパー、直売所で全部剥いて行かれる方...

## ちょーと待たああ!!!

粒を覆うものがないと乾燥が  
急激に進みます → **品質低下**  
せめて皮1枚残すだけでも全然違います。  
皮1枚あればラップの代わりに  
茹・焼・チンして食べられますよ♡





# とうまめで夏バテ知らず



疲労回復効果のアスパラギン酸  
脳を活性化させるグルタミン酸  
免疫機能アップの アラニン



## 不溶性食物繊維の セルロースでスッキリ体キープ

セルロースは人のカラダでは消化されず  
大腸まで達し、便のかさを増やします。  
セルロースは水分をたっぷり含んで  
膨張し、大腸のぜんどう運動の  
お手伝いをします。



主食のご飯やパンを減らして、その分、とうまめを食べることで  
お腹いっぱいなのにカロリーカットでダイエット効果



## 体を冷やさず むくみ改善

とうまめにはカリウム含有量がタケ!!  
夏場は特にカリウムが失われ  
やすいので夏むくみに...  
キュウリやスイカなどのタケは  
体を冷やす「**陰性**」ですが  
とうまめは「**平性**」。  
体を冷やさずむくみ改善。

# とうまめレシピ



## むくみ解消

しせきとレタスのツナコーン炊飯



材料 2人分  
 あたたかいご飯 — お茶碗2杯  
 レタス — 3~4枚  
 ツナ缶 — 半分  
 しょうゆ — 少量  
 塩こしょう — 適量  
 ブラックペッパー — 適量  
 とうまめ — 50g

- ① ツナ缶、とうまめ、ご飯をほぐしながら炒める。
- ② しょうゆ、塩こしょう、ブラックペッパーで味つけ。
- ③ 火を止めるころにレタスを入れる。



## 美肌 ポークピッツと海苔コーントースト



材料 1人分  
 食パン — 1枚  
 バター — 適量  
 練り梅わさび — お好み  
 とうまめ — 大さじ2  
 もみのり — 少々  
 マヨネーズ — 適量  
 ポークピッツ — 5本位  
 ピザ用チーズ — 適量  
 ケチャップ — 適量  
 かいわれ — 適量

- ① 食パンにバター、練り梅、わさびをぬる
- ② とうまめ、もみのり、マヨネーズ、ポークピッツの順にのせる。
- ③ ケチャップとピザ用チーズをのせてトーストする。

やけど注意  
HOT SURFACE



とうまめは収穫すると  
急激に温度が上がり  
**あつい!**と感じるほど。

とうまめが熱をもち、自分の力で  
傷を直そうとするため。  
気温が上がる、まだ薄暗く  
涼しいうちから収穫するのも  
身を守るために蓄えていた  
糖分をエネルギーとして  
使ってしまうのを極力おさえるため。  
収穫したとうまめを予冷するのは  
無駄なエネルギーを使わない  
ための農家からの愛情なのであ

## とうまめは鮮度が命

★生での保存方法はないと  
思われし★

「お湯を沸かしている間に収穫すべし」  
と言われる程 びっくりするくらい鮮度  
低下が早い!! 収穫後1日たらずで  
1~2%の糖度が落ちると  
言われています。

スイートコーンが甘いのは  
光合成で作られた糖が  
貯蔵される時にデンプンにならず  
スクロース(ショ糖)のまま蓄えるため。  
収穫後、実の糖分はデンプンへの  
変化と呼吸作用で減少します。



パパのお弁当のおかず

## 疲労回復

コロコロポテコンサラダ



材料 4人分  
 じゃがいも — 2コ  
 ベーコン — 1枚  
 とうまめ — 100g  
 オリーブオイル — 大2  
 コンソメ — 小1  
 塩こしょう — 少々  
 バター — 5g  
 ブラックペッパー — 少々

- ① フライパンにオリーブオイルをしいて角切りにしたじゃがいもを炒める
- ② じゃがいもがやわらかくなったらベーコンを加えて火を強めカリッとさせる
- ③ とうまめ、コンソメ、塩こしょう、バターをなじませる。



## 冷えは甘の天敵!!

ホットサラダ



材料  
 カボチャ — 1/4コ  
 とうまめ — 100g  
 玉ねぎ — 1/4コ  
 ベーコン — 2枚  
 \*オスターソース — 大1  
 \*マヨネーズ — 大1  
 \*砂糖 — 小1/2  
 サラダ油 — 適量

- ① カボチャは1cm、玉ねぎはうすくスライスする。
- ② フライパンに油を熱しベーコンを炒める。火が通ったら野菜を加え全体に油を回す
- ③ ふたをして10分.....
- ④ カボチャがやわらかくなったら★を加え、つぶすようにして混ぜる