

北海道の夏を代表する味覚 とうもろこし

とうもろこしの生産量日本一を誇る北海道。新鮮で甘い「とうきび」は道産子の自慢だ。生産農家が教えてくれたゆで方のコツと秘伝のレシピで旬の味を満喫しよう。



おいしい野菜を作りました!

JAいしかり直売所出荷者協議会会長の前田まき子さん(左)と同会役員の右近豊子さん。毎朝もぎたての新鮮なとうもろこしを「JAいしかり地物市場とれのさと」に届けている



おいしさの秘密は 北国ならではの寒暖差

入道雲が浮かぶ青空の下に広がるとうもろこし畑は、北海道の夏の原風景と言ってもいいだろう。北海道のとうもろこしは生産量日本一を誇るが、おいしさもまた際立っている。野菜は昼夜の寒暖差が大きいほど甘みが乗るといわれるが、朝晩の気温差が大きい道内の気候は、とうもろこしの栽培にうってつけなのだ。

「とうきびは夜に糖度が乗りやす。だから朝涼しいうちにもぐのが大事。甘みが違うんですよ」と石狩市の生産農家の前田まき子さん。JAいしかり地物市場とれのさとに、毎朝もぎたての新鮮なとうもろこしを出荷

とうもろこしの特長

収穫がピークを迎えるのはお盆過ぎ。昼夜の寒暖差が大きくなるこの時季のとうもろこしは、甘みが乗っていてとりわけおいしい

している。大きくて甘みが強い「恵味ゴールド」、白と黄のバイカラーで軟らかい「まるかじり」、粒皮がしっかりとっていて手でほぐせる「ゴールドラッシュ」など、とれのさとには最盛期になると、6〜8種類のとうもろこしが並ぶ。人気の品種はすぐに売れ切れるというから、早めに足を運ぶのがお勧めだ。石狩産のとうもろこしは実入り良く大きいのが特徴。9月いっぱいくらいまで購入することができる。

栄養バランスに優れた夏にぴったりの食材

とうもろこしは、米・小麦と並ぶ「世界三大穀物」の一つ。体や脳を動かすエネルギー源になる炭水化物を主成分に、ビタミンB1やビタミンB2などのビタミン群、食物繊維、カリウムなどのミネラル類をバランスよく含んでいる。カリウム不足が原因で起こる夏バテの予防や疲労回復にも効果的。夏にぴったりの食材なのだ。

今回は生産者の前田さんが、よりおいしくなるゆで方のコツを伝授。さらにとれのさとで期間限定で販売している、人気スーパのレシピも特別に教えてくれた。どちらも簡単にできるのでぜひお試しを。



とれのさと札幌からのアクセス抜群。営業時間9時30分〜17時、第2・4水曜日定休



地元産の新鮮な野菜や果物などがぎっしり。ソフトクリームも人気。JAカード利用で5%引きに!



とれのさとのコーンスープ

素材を味わう

材料(5〜6人分)

- 【具材】
とうもろこしの実 …… 5本分(約500g)
水 …… 500cc
コンソメ …… 適量
塩・コショウ …… 適量
パセリ …… 適量

ここがポイント!

盛り付ける時に、好みで生クリームを回し入れてもコクが出ておいしいよ



©ちよリス

- とうもろこしは皮をむき、1本を2つに切る。おろし金で実をすりおろす
- すりおろしたとうもろこしと同量の水を鍋に入れ、弱火にかける
- 焦げ目が見えないように、ヘラでよくかき混ぜながら30分ほど煮つめる
- グツグツと気泡が出てきたら一度火を止め、コンソメ、塩、コショウで味を調える
- 弱火にかけ、ヘラでかき混ぜて調味料をなじませる。器に盛りパセリを散らす



とれのさとのゆでとうもろこし

おいしいゆで方

材料(5人分)

- 【具材】
とうもろこし …… 5本
水 …… 適量
(A)
塩 …… 45g
水 …… 1000cc

ここがポイント!

ゆでる時は塩を入れず、後から塩水で味付けしよう。シワが寄りにくくきれいに仕上がるよ



©ちよリス

- 大きめの鍋に、とうもろこしがかぶるくらいの湯を沸かす
- 沸騰したら皮をむいたとうもろこしを入れ、再び沸騰してから5分ほどゆでる
- 味付け用塩水を作る。パットにAを入れ、底に塩が残る程度にさっと混ぜておく
- ゆでたとうもろこしを1本ずつ③に入れ、2〜3回転がして全体に塩水をまぶす
- 保存する場合は、熱いうちにラップで包むと冷めてもシワが寄りにくい

JAバンク北海道 <http://www.jabank-hokkaido.or.jp>

JAカード会員様限定

JA CARD

JAが運営する直売所・ファーマーズマーケットでJAカードをご利用いただくと、ご請求時に

5%割引に!

JAカードはJAバンクの提携クレジットカードです!

JAカードのお申し込みは、お近くのJA窓口まで!

一部対象外の店舗がございます。対象店舗はJAグループのWebサイトからお探しいただけます。 <https://life.ja-group.jp/farm> JA 直売所 検索