



8月 は、「とうもろこし」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》

とうもろこし スイートコーン 未熟種子生 100g (1本 300g ~ 450g程度)

【エネルギー】 89kcal 【炭水化物】 14.8g 【カリウム】 290mg

■基本情報

・分類：イネ科トウモロコシ属

・主な産地：北海道、千葉県、茨城県
(令和3年作物統計調査より上位抜粋)

・旬：6月～9月中旬



家事のキホン

旬のとうもろこしは甘みもあってとてもおいしいですが、さらにおいしいとうもろこしの見分け方教えます♥



ひげの色は**褐色**で
ふさふさして
湿っている



濃い**緑色**の皮

とうもろこしの
粒全体がふっくらで**ツヤ**がある

持ったときに**ずっしり**重たい

おいしいままの保存方法

鮮度が落ちやすい野菜なので、購入したらすぐに食べるか、茹でるなどして保存しましょう。茹でたら、皮をむいてラップで包み、冷蔵または冷凍保存しましょう。冷凍したとうもろこしは、冷蔵庫で自然解凍させて料理に使いましょう。

上向きなとうもろこし

とうもろこしの品種は色々で、その用途はさまざまです。一番身近で、よく食べられているのは、スイートコーンという種類で、黄色の粒の甘いとうもろこしです。

そのほかにも、ポップコーンになる爆裂種や、コーンスターチや飼料用になるデントコーンなど。加工しやすくさまざまな食品として、身近にある野菜のひとつです。

しかし、便利な缶詰や冷凍コーンが身近になり、実際に野菜としてのとうもろこしがどのような状態で畑にできているかを見たことがある人は少ないのでは！？

とうもろこしは、花も咲きます。空めがけて上に向いてなっています！

皮つきのとうもろこしが、多く出回るのは今の時期です。旬のとうもろこしをぜひお楽しみください。



芯もまるごと！シンプルが一番 とうもろこしご飯！



【材料 2人分】 ① 調理時間・・・20分+炊飯時間

米・・・2合 とうもろこし・・・1本 コンソメ・・・小さじ2 塩・・・小さじ1 バター・・・20g

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます▶



【下準備】

米を研ぎ、2合分の水を入れ、ふっくら炊くために、浸水（30分）させる。

(炊飯器に浸水機能がある場合は、省略しても◎)

とうもろこしの薄皮を一枚残してラップでくるんで5分（500W）加熱する。

【作り方】

- ①とうもろこしは、皮をむき、粒を切り落とす。(手でも包丁でも◎)
- ②フライパンにバターをひき、粒のとうもろこしを入れ、中火で1-2分炒める。
- ③米に②のとうもろこしとコンソメと塩を入れて混ぜ合わせ、芯を米の上ののせ、炊く。
- ④ご飯が炊けたら、芯は取り出す。器に盛って、できあがり♪
芯から旨味がでるので、一緒に炊くのがおすすめ。

ポイント
芯から旨味がでるので
いっしょに炊きます！

芯にも、カリウムが含まれます。
風味も強く、一緒に炊くと出汁が出て
カラダにもおいしくて一石二鳥！

🍷 にっぽんのおいしいもの 🏠

宮崎県 × 食文化 × とうきびめし



かつて、宮崎県の県北地方の農村では、一年中麦飯だけでは飽きてしまうこともあり、もの足りないと感じる面もありました。そんなとき、「とうきびめし」の香りと彩りが食欲を満たしてくれました。炊きたてはそのまま、冷えると美味しくないので、昼と夜のは熱いうちににぎり飯にしておき、日常的には囲炉裏で焼いて食べていました。

参考：農林水産省Webサイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/toukibi_meshi_miyazaki.html



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「ともろこし」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
31 先勝	1 友引	2 先勝	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝
7 友引	8 先勝 立秋	9 仏滅	10 大安	11 赤口 山の日	12 先勝	13 友引
14 先勝	15 仏滅 終戦記念日	16 先勝	17 友引	18 先勝	19 仏滅 食育の日!	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先勝	31 仏滅	1	2	3

- ・立秋 (りっしゅう) … 暦の上では秋です。毎日暑い日が続きますが、お盆明けには秋の気配が少しずつ感じられます。この日から、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに替わります。
- ・山の日 (国民の祝日) … 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。



今月の【日本の伝統色】

玉蜀黍色
ともろこしいろ
《toumorokoshiiro》



玉蜀黍色 (ともろこしいろ) とは、ともろこしの実の色のよう温かみのある浅い黄色のことです。別名「もろこしいろ」とも呼ばれ、江戸中期に流行したようです。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・ともろこし
- ・いんげん
- ・にんにく
- ・オクラ
- ・唐辛子
- ・桃
- ・ゴーヤ
- ・モロヘイヤ
- ・イチジク

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、和食文化を。

バックナンバーはこちら



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。