

とうもろこし 玉蜀黍 corn

「とうもろこし」意外な顔（活用・用途）
イネ科の一年生植物 世界三大穀物のひとつ

茹でて、焼いて おいしい！

とうもろこしは野菜に分類されるが、糖質が多いため、主食としても食され、米、麦に並ぶ世界三大穀物。粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできている。

食用外

【飼料】養鶏・畜産用飼料（馬歯種、硬粒種）
【肥料】茎や葉は堆肥として利用
【工業用】でん粉製紙、段ボール、ビール、建材、甘味料
【プラスチック】「ポリ乳酸」と呼ばれる生分解性プラスチック
【燃料】バイオエタノールの原料
【観賞用】ポッドコーン

食用

【加工品】冷凍 缶詰、コーンスープ、ポップコーン、製粉）コーンスターチ、トルティーヤ、タコス、パン、蒸しパン、菓子
【酒】チチャ（南アメリカアンデス地方）バーボン・ウイスキー・焼酎
【お茶】コーン茶、オクスス茶（韓国）
【油】（胚芽より抽出）コーン油、マーガリン
【生薬】ひげの部分を乾燥させたもの（南蛮毛）

今月は、「とうもろこし」から 日本の未来を支えます。



- エネルギー：99kcal
- 炭水化物：18.6g
- ビタミン B1：0.12mg
- カリウム：290mg
- 食物繊維：3.1g

栄養情報

（とうもろこし（ゆで）可食部 100g（中 1/2 本程度））

美味しいとうもろこしの選び方 ポイント3つ！

- ①皮付きのとうもろこしは、皮は緑が濃いほど新鮮！
- ②先端のひげは、褐色 or 黒褐色のものが完熟している！
- ③ひげがふさふさしているものほど、実が多い証拠！（1本1本、実の粒とつながっています）

《基本情報》

- ・分類：イネ目イネ科トウモロコシ属
- ・原産地：中南米
- ・収穫時期：7月～8月

「とうもろこし」の産地 北海道ってこんなトコロ

北海道 Hokkaidou

【ほっかいどう】

四方を海に囲まれ、広大な土地を有する日本北端の島。
水産はもちろん、畜産、農業も盛んであり、食の宝庫である。
アイヌ語で蝦夷地（えぞち）とも呼ばれていた。

「とうもろこし」ってこんな野菜

・北海道が生産量第1位！

- ・よく私たちが口にしているのは、野菜類の「スイートコーン」
- ・スイートコーンの国内自給率は、ほぼ 100%。
- ・一方、穀類としてのとうもろこし自給率は 0%。

（農林水産省 平成 25 年度生産出荷統計より）

北海道の特産物は
たくさん♪

毛蟹・たらば蟹の漁獲量第1位！

生乳生産量第1位！

じゃがいもの生産量第1位！

幻の果実
「ハスカップ」

【とうもろこし】の
方言はたくさん♪
とうきび（北海道！）
さんかく（熊本県）
まごじよ（宮城県）
なんば（近畿地方）
やまととーちん（沖縄県首里）

★地域によって
さまざまな方言があります。

【北海道の代表的な郷土料理】

石狩鍋、じんぎすかん、札幌味噌ラーメン、ちゃんちゃん焼、じゃがバター（塩辛をのせたりもする）、エスカロップ
石狩鍋とは・・・「石狩川が鮭の主要な漁場であったことから、北海道石狩地方の郷土料理。鮭の身とあら、野菜などを入れ、味噌味で煮込んだ料理。」

コーンチーズ いももち



【材料 4人分】

じゃがいも……………270g
（中3個程度）
クリームコーン……………60g
（水煮可、表面に埋め込む用）
コーン……………適量
バター……………適量

<調味料>

コーンクリームスープ…大さじ1
（粉末）
粉チーズ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2弱
白玉粉……………大さじ2弱
<トッピング>
パセリ……………少々

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむき、水から茹で、火が通ったら、湯切りし、熱いうちに、荒目につぶし、粗熱をとる。
- ②コーンクリームスープは、小さじ2の水（分量外）で溶いておく。白玉粉は、麵棒などで粒を細かくつぶし、小さじ2弱の水（分量外）で溶いておく。
- ③①のじゃがいも、クリームコーン、<調味料>をよく混ぜ合わせ、8等分し、丸く成形したら、表面にコーンを埋め込む。
※水分が多い時は、片栗粉で調整する。
- ④フライパンを熱し、バターを溶かし、③を表面がこんがりするまで焼く。
- ⑤皿に、④を盛り付け、パセリを散らし、できあがり。
※表面に焦げ目をつけた後、オープンで火を通すと時間短縮に♪

「食育」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？



バックナンバーはこちら→



「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エームサービスは、「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。

aim エームサービス株式会社
SERVICES



日本の食文化を見直そう

旬 — the best season

七月

ふみづき
文月

- 野菜
 - アスパラガス きゅうり トマト
 - かぼちゃ 冬瓜 とうもろこし ピーマン
 - オクラ 茄子(なす) マッシュルーム
 - さやえんどう ミョウガ
- 魚介
 - 鱈(アジ) 鯉(カツオ) いさき
 - 穴子 いさき 鱧(ハモ) 鱒(マス)
 - 鮎(アユ) 鰻(うなぎ) 鱸(スズキ)
 - 黒鯛(クロダイ)
- 果物
 - スイカ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				半夏生		
5	6	7	8	9	10	11
		小暑 七夕				
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
食育の日!	海の日			大暑	土用の丑の日	
26	27	28	29	30	31	



- ・七夕
- ・お中元の手配
- ・暑中見舞いの準備
- ・夏休みの計画
- ・紫外線対策
- ・夏バテ対策
- ・土用干し
- ・帰省の準備

aim
SERVICES