



家事のキホン

選び方 鮮度が落ちにくい、皮つきのものを選びましょう。
 皮つき → 皮は濃い緑色、ひげは濃い茶色になっているものは甘く、熟しています。また、ひげと粒の量は比例しているため、ひげが多いほど、粒も多いです。
 皮なし → ずっしりと重く、先まで粒がつまっているものを選びましょう。また、粒がふっくらしており、つやがあるものが良いです。

保存 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。

ジュウシム?



しゃきっ?

とうもろこしは茹でるタイミングを変えるだけで
できあがりの食感が変わります!!

ジュウシムにするには水から。しゃきっさせるには
お湯から茹でるのがポイントです!

とうもろこし (皮つき)・・・お好きな量
【材料】 水・・・・・・・・・・とうもろこしがかぶるくらい
 塩・・・・・・・・・・茹で水に対し2.5～3%
 ※茹で水2Lであれば、塩大さじ3程度

- ①とうもろこしは、外皮をむき、内側の薄皮が1～2枚ついた状態にする。茎は長ければ切り落とす。
- ②とうもろこしがすっぽりおさまる鍋を用意し、ひたひたになるまで水を入れる。 ②しゃきっとはここで、一度とうもろこしを取り出します。
- ③②の水に対し、2.5～3%程度の塩を入れる。
※とうもろこしが、浮いてくるようなら落とし蓋をする。
- ④水から強火で茹で、沸騰後中火で3～4分茹でる。
④しゃきっとは、沸騰後にとうもろこしを入れます。10分程度茹でましょう。
- ⑤火を止め、茹で汁につけたまま、粗熱をとり、皮をむいて出来上がり♪



ポイント
芯から旨味がです!

ともまるごと! シンプルが一番! とうもろこしごはん

④ 調理時間・・・約40分
【材料 4人分】
 米・・・・・・・・・・2合
 とうもろこし・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】
 ①米を研ぎ、2合分の水を入れ、浸水させておく。
 ②とうもろこしは、皮をむき、粒を包丁やピーラーで切り落とす。
 ③①に塩を入れて混ぜ合わせ、②のとうもろこしの粒と芯を米の上にのせ、炊く。
 ④炊いたら、芯は取り出し、さっくりとごはんを混ぜ合わせ、できあがり♪



7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: 16.8g

カリウム: 290mg

葉酸: 95μg

■基本情報

・分類: イネ科トウモロコシ属

・主な産地: 北海道、茨城県、千葉県(令和元年作物統計調査より上位抜粋)

・旬: 6月～9月中旬



とうもろこしのキレイなむき方

「とうもろこしって食べにくい」「きれいに食べられない」「かぶりつく」と歯に挟まる! と、好きだけどちょっと苦手意識がある方は、必見です!

①使うのは指だけ

まず、縦に2～3列を指で一粒ずつ地道にもぎとります。空列の隣の列を、親指の腹で横に倒すだけ。気持ちよくぼろっと粒が取れます。

ぐいっと押します



②割りばしを使ってみよう

持ち手側が斜めにカットされている割りばしを用意します。斜めの面を、粒の根本に差し込み、ずずずっと押しして一列むきます。もう一列同様にむいたら、①と同様に親指の腹で倒します。 ※割りばしの代わりにバターナイフでも代用可能です。



③道具を使ってみよう

とうもろこし専用のピーラーやカッターも販売されています。



につぼんのおいしいもの

「とうもろこし」 宮崎県 × 食文化



宮崎県は、西日本トップクラスのとうもろこし生産地で、早出し産地としても知られています。県内有数の産地である西都市の出荷のピークは5月中旬から6月上旬。収穫されたスイートコーンは暑さに弱く、鮮度の良い商品をお届けするために西都市のスイートコーンは午前1～2時ごろから収穫がはじまり、その日の午前中には東京・名古屋・大阪をはじめ各地に出荷されていきます。



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。

「ともろこし」から
日本の未来を支えます。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------|----------|------------------|-----------------|--------------------|----------|----------|
| 28 | 29 | 30 | 1 友引 | 2 先勝 | 3 仏滅 | 4 大安 |
| 5 赤口 | 6 先勝 | 7 友引 七夕の節供 | 8 先勝 | 9 仏滅 | 10 赤口 | 11 先勝 |
| 12 友引 | 13 先勝 | 14 仏滅 | 15 大安 | 16 赤口 | 17 先勝 | 18 友引 |
| 19 先勝 食育の日! | 20 仏滅 | 21 大安 | 22 赤口 海の日 | 23 先勝 スポーツの日 | 24 友引 | 25 先勝 |
| 26 仏滅 | 27 大安 | 28 赤口 | 29 先勝 | 30 友引 | 31 先勝 | |



日本の食文化を見直そう

- ・七夕/七夕の節供… 7月7日。節供・節日の一つ。五節供の一つ。
- ・海の日（国民の祝日）… 海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願う日。
↑本来は7月の第3月曜日。2021年の特例措置により、オリンピック開会式前日の22日に変更
- ・スポーツの日（国民の祝日）… スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日。
↑本来は10月の第2月曜日。2021年の特例措置により、オリンピックの開会式当日の23日に変更

7月7日は
七夕の節供

節供に和食を

七夕(しちせき)の節供は、おり姫(織女)とひこ星(牽牛)にちなんだ中国で行われていた乞巧奠(きこうでん)という行事が伝来したもの。7月といえば日本では祖霊を迎える「お盆」の時期。その行事の一環に取り入れられて、「七夕」は一般に普及したとされています。元来、節供は旧暦で行われていたため、旧暦の7月にあたる8月に七夕を祝う地域も多数あります。

ともろこし色
ともろこしいろ
《toumorokoshiiro》

【今月の日本の伝統色】

ともろこしの実の色のよな温かみのある浅い黄色のことです。もろこし色とも呼ばれたおいしそうな色です。

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とりましょう♪

- ・ともろこし
- ・オクラ
- ・鮎(あゆ)
- ・すいか
- ・冬瓜
- ・ピーマン
- ・昆布
- ・あんず
- ・トマト
- ・しそ/大葉
- ・鰻(うなぎ)

「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。



「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。