

# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第45号 平成26年9月

今月の特集は **スイートコーン** です♪

ゆでもよし、蒸してもよし、焼いてもよし、夏の風物詩であるスイートコーン！

スイートコーンのひげは、実はめしべの花柱と呼ばれる部分です。

1粒1粒から伸びているので、ひげの本数と粒数は同じですから、ひげが多いほど粒もたくさん詰まっています。主成分は炭水化物で、エネルギーの補給源となります。他の野菜と比較しても炭水化物が多く含まれています。粒の皮はセルロースという食物繊維で出来ているため、便秘改善や大腸がんの予防効果も期待できます♪

○産地潜入レポート 平成26年8月21日(木) 岩手県二戸郡一戸町の坂本登喜広さん(55歳)の圃場に伺いました。

岩手県北西部に位置する一戸町の奥中山地域で、坂本さんのお父様が昭和30年代に今の畑を開墾し、雑穀やビート(てん菜)などを栽培した後、昭和50年代頃からスイートコーンの栽培を始めたそうです。坂本さんは平成4年にお父様から農業経営を譲り受け、現在は坂本さん、奥様、お父様、お母様の4人でスイートコーン1.7haの他、レタスやキャベツ等を栽培しています。

奥中山地域は夏季冷涼な高原型気候で、取材時の気温は23度でした。このような涼しい気候であっても、スイートコーンがしなびてしまわないように、収穫作業は朝の4時半から行うそうです。冬は雪が降るため、作物栽培はお休みです。

坂本さんは10年ほど前から、スイートコーンの中でも糖度が高く小さな「味来<sup>みらい</sup>」という品種の栽培を始めました。味来の糖度は17～18度で、なんとメロンやブドウと同じ位あります！

「奥中山高原は昼と夜の寒暖差が大きいので、より糖度の高いスイートコーンが仕上がります。味来は皮が薄いので、ゆでた後に1粒ずつ手で取ろうとすると、コーンが潰れてしまうので、豪快にガリガリとかじって食べて下さい！」と、語っていただきました。

## ★甘いスイートコーンを狙って、熊やたぬきが山から降りてきます

奥中山地域は自然豊かな所で、野生動物がたくさん生息しています。鳥獣被害も発生しており、たぬき、きつね、カラス、さらには熊までもが美味しい野菜を狙って山から降りてきます。

坂本さんの圃場のすぐ裏手にも山があり、鳥獣被害からスイートコーンを守るために、山側の圃場には鳥獣が嫌がる香り成分が付けられている赤いロープが張られていました。

野生動物は美味しいものを嗅ぎ分ける能力が優れており、野菜を選び好んで食べるそうです。たとえば、スイートコーンの隣に家畜飼料用のデントコーン畑があった場合、より甘くて美味しいスイートコーンだけが荒らされて、デントコーン畑は無傷だったり、スイートコーン畑の中でも収穫適期のものだけ食べられてしまったりするそうです。



## ★基本的に1つの茎に、2つのスイートコーンがなります

上になっているスイートコーンの方が、より大きく成長するため、上のスイートコーンのみ収穫します。下になっているスイートコーンは実が先まですらないことが多いので、基本的には収穫しませんが、生育が良いものであれば、まれに収穫できることもあるそうです。

以前は、上のもの以外は摘果していましたが、摘果しない方が植物にとって負担が少なく、傷もつきにくく、より良いスイートコーンができますので、現在は摘果していません。

収穫適期は、ひげが出てから25日目あたりです。ひげの色が半分黒くなった頃がベストタイミング！あとは実際に触ってみて、実がふくらんでいるかどうか確認し、味見をした後、収穫します。

## ★坂本さんが栽培するスイートコーンの作型

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
スイートコーン(定植あり)				■	■			■			
スイートコーン(直まき)						■			■		

■ : 播種   ■ : 定植   ■ : 収穫・出荷

お盆前に出荷されるスイートコーンは、まだ雪が残る4月に育苗ハウスで苗を育てて、雪解け後に圃場に定植します。お盆明け出荷のものは、レタス収穫後のマルチ(黒いビニール)に種を直接まいて育てます。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

# 【スイートコーンの炊き込みごはん】

スイートコーンの芯を一緒に炊くことで、より香り高く仕上がります♪

新鮮なスイートコーンを削いで炊飯器で炊くだけの簡単レシピ！下ゆでも必要ありません。冷めても美味しいので、お弁当にもオススメです♪



## ○スイートコーンの炊き込みごはん(1人分)

スイートコーン	1/4本
米	1合
バター	小さじ1
醤油	小さじ1
昆布	少々
塩	少々

① 炊飯器に研いだ米と水を目盛りに合わせて、昆布を入れて30分浸す。

③ ①に塩、醤油、②のスイートコーンの実と芯を入れて炊きあげる。



② 炊飯器に研いだ米と水を目盛りに合わせて、昆布を入れて30分浸す。



スイートコーンは皮とひげ根をはずし、包丁で上から削ぐように実を外す。残った芯は、炊飯器に入る大きさに切る。



④ 炊きあがったら芯を取りだし、バターを加えて全体を混ぜて出来上がり。



完成

### 【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

ネクストキッチンを主催し、美術館や博物館で食を使ったフードデザインや出張料理、ワークショップ等多数行う。地域支援の現場にも携わり、富士吉田市、島原市、宮崎県等において、食や農を通したコミュニティデザインも行っている。慶應義塾大学SFC 研究所所員、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



## ○岩手県産スイートコーンは、順調に生育しています！

奥中山地域では春先の低温・干ばつの影響でスイートコーンの生育が一時停滞していましたが、梅雨前的高温により一気に回復し、収穫も早まったそうです。

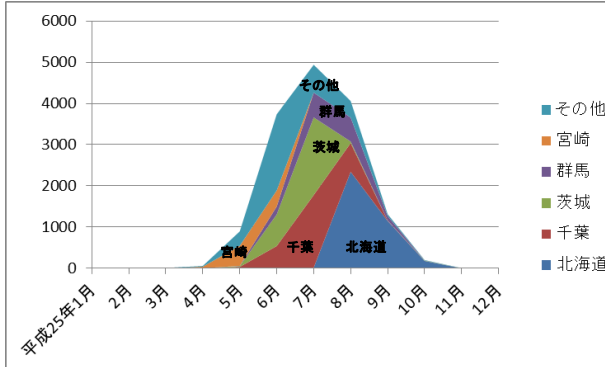
取材時はちょうど定植スイートコーンと直まきスイートコーンの端境期でしたが、直まきものの出荷が8月下旬から10月初旬まで続きます。夏の風物詩であるスイートコーンを、是非ともご賞味ください！

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「かんしょ」の産地情報をお届けします。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるスイートコーンの産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報

### ■編集後記

・他の野菜も同様ですが、品種によって甘さや味などの違いがあることを、たくさんの人に知っていただきたいと思いました。(Y.H)

・スイートコーンの加熱方法は「ゆでる」か「蒸す」が一般的かと思いますが、産地では「ゆでる」派が多かったです。(H.H)

### ■取材協力

JA新いわて奥中山農産経済センター、公益社団法人岩手県農畜産物価格安定基金協会

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)

