



スイートコーン



和名: 玉蜀黍 学名: Zea mavs L. 英名: sweet corn

分類 イネ科トウモロコシ属

原産地 メキシコから中央アメリカ



植物として

トウモロコシはイネ科の一年草で、原 産地はメキシコから中米という説が有 力です。8千年以上前から栽培されて おり、コロンブスがアメリカ大陸から持 ち帰ったことで世界中に広がりました。 今では米、麦とともに、世界三大穀物の 一つとして重要な作物です。日本には 1579年にポルトガル人からフリントコー ン(硬粒)種が伝えられましたが、本格 的な栽培が開始したのは、米国からス イートコーン品種が伝来した明治時代に 入ってからです。昭和40年代から全国 で栽培されるようになったハニーバンダ ム以来、甘味の強いスーパースイート種 が生食用として主流となっています。

作物として

スイートコーンは雌雄異花で、株の先 端の花(穂)が雄穂、食べる部分となる 穂が雌穂です。雄穂の葯から花粉が落 ちて、雌穂のひげ(絹糸)にかかると、花 粉がひげの中を伸びて受粉し、一つの 子実ができます。そのため粒の数はひ げの本数と同じです。別のトウモロコシ の花粉がスイートコーンと受粉してしま うと、子実の色や品質が変わってしまう 「キセニア」という現象が起こるため、隣 接するトウモロコシ畑とは100~300m の距離が必要です。スイートコーンの2 ~3番目の雌穂を若いうちに摘除したも のは、野菜のベビーコーンとして利用さ れます。

3 食材・商品として

トウモロコシのうち、糖度が高く、未 熟な子実を生食する種類はスイートコー ンと呼ばれ、日本では野菜に分類されて います。スイートコーンは粒が黄色いイ エロー系、白いシルバー系、黄色と白が 混ざったバイカラー系に大別できます。 近年、より甘く、より果皮がやわらかい 品種改良が追及されており、各産地が特 徴を出して品種名を掲げて販売される 例が増えました。ハニーバンダムを改良 した「ゴールドラッシュ」や「味来系統」、 「恵味系統」のほか「甘々娘」、「ピュアホ ワイト」などさまざまな品種が栽培され ています。このほか、生産量はごくわず かですが、モチモチとした食感の「もち トウモロコシ」もあります。スイートコー ンは収穫からいかに早く食べるかが糖 度維持に繋がるので産地直売やネット 販売で収穫後すぐに手元に届ける販売 形態が拡がっています。

・・●® **~~種類と特徴~**

シルバー系

ハニーバンダムの白粒種。小粒でツヤがあり、 甘味が強く、果皮がやわらかいのが特徴です。ゆでたり、焼いたりするほか、サラダなどにも向きます。人気品種に、糖度が高く、果物のように生で食べることができる「ピュアホワイト」があります。他品種と交配すると白くならないこともあるので、小規模な産地で導入されています。

イエロー系

代表品種に、昭和40年代から全国で栽培されるようになったスーパースイート種の「ハニーパンダム」があります。果皮は厚みがありますが、甘味が強く、かつ、収穫時の食味が2~3日維持できるため、消費者から爆発的な人気を得ました。現在は、「ハニーバンダム」を改良した、小ぶりで果物のように甘い「味来」や、果皮がやわらかく実入りの良い「ゴールドラッシュ」が多く流通しています。

バイカラー系

ハニーバンダムの黄粒種と白粒種を掛け合わせてできた一代雑種。「バイカラー」とは、二つの色という意味で、黄色と白色の粒が3対1の割合で混じります。ハニーバンダムに代表されるイエロー系の品種よりも甘く、果皮がやわらかいため、かすが口に残らず人気を得ています。代表品種に、「ピーターコーン」や「ゆめのコーン」などがあります。



スイートコーンは、1本に一つの実を残して摘果することで、実をしっかりと大きくし、糖度の高いスイートコーンを作っています。そのため、他にできた実は「摘果」をします。その若く摘果したものがベビーコーンです。ベビーコーンは、ひげまで食べられます。

ベビーコーン (輸入)

8cmほどのスイートコーンの2番雌穂を若どりしたもので、「ヤングコーン」とも呼ばれます。 芯がやわらかく丸ごと食べられるため、生鮮のほか、水煮の瓶詰や缶詰などにして市場に出回っています。 サラダやシチュー、中華料理などに利用されます。

栄養と機能性成分



POINT!

エネルギーが満点で、食物繊維による腸内環境 の改善も期待できます。

スイートコーンは、未成熟とうもろこしともいい、日本では早どりしてやわらかい子実を野菜として利用することが多いですが、世界的には米、小麦と並ぶ三大穀物の一つです。そのため、野菜でありながら穀物的な性格も強く、炭水化物が主成分で、でん粉のほかにショ糖やグルコースなど甘味を直接感じる糖類も含まれており、エネルギーが高い野菜です。スイートコーンの胚芽の部分には、糖質代謝を円滑にして疲労回復に役立つビタミンB群や、多くはありませんが抗酸化性が強いビタミンEも含まれています。ミネラルでは、むくみの解消や高血圧予防に効果があるカリウム、体内酵素の正常な働きとエネルギー産生の補助あるいは血液循環を正常に保つのに必要といわれているマグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。また、スイートコーンのひと粒ひと粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできているため、便秘の改善や大腸がんの予防効果も期待できます。



資料:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

▲ スイートコーンを食べよう!



皮の緑色が濃く、実が先までぎっしりと詰まっており、粒がふっくらしているものが新鮮です。ひげの1本1本が粒のひとつひとつにつながっているので、ひげが多いものほど

粒の多い良品です。また、ひげの褐色が濃いものは、よく熟して甘味があります。



鮮度の低下が激しく、時間とともに風味や 甘味が減少するので、買ったらその日のうち に食べるのがおいしくいただく条件です。保 存する場合は、皮付きのままラップで包み、

茎を下にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室に入れ、翌日には食べ切りましょう。すぐに食べない場合は、ゆでてからラップで包み、冷蔵庫に入れれば2~3日保存可能です。また、冷凍保存する場合は、ゆでたものを3cm程度の輪切りにするか、包丁で実を外して密閉袋に入れます。



調理の豆知識

手軽においしく食べられる調理法としてお薦めしたいのが、電子レンジによる加熱です。皮をむき、ひげをきれいに取り除いたら、さっと水洗いして塩を振り、ラップを巻いて

6分程度加熱すると、蒸した場合と同じようにうま味が凝縮されます。ひと手間加えて、ハケで2、3度しょうゆを塗り、網で軽く焼けば、こんがり香ばしい焼きとうもろこしができあがります。

DATA 1

スイートコーンの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング



80,800 **< 36.9**% 7.8%

6.8%



出典:農林水産省「野菜生産出荷統計」

5位/山梨県 (5月~7月上旬) (8月~9月)

8位/愛知県 (6月~7月)

(6月~8月) 6位/埼玉県



(6月~8月)

10位/静岡県 (6月~7月)

(6月中旬~7月)

2位/千葉県 (5月下旬~8月中旬)

スイートコーンの月別入荷実績 DATA 2

● 東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

スイートコーンの生産

● 作付面積と収穫量の推移

DATA 3

スイートコーンの生産は微減で推移しています。



資料:農林水産省「野菜生産出荷統計」



5,000 4,500 4,000 3 500 3 000 2.500 千葉 2,000 群馬 1,500 千葉 1,000 長崎 500 茨城 その他 その他 その他 その他 宮崎 その他 その他 0 | 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

● 大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

