

SWEET CORN

# スイートコーン

果菜類



主な  
出荷時期

7月

## 産地から朝穫りをお届け

兵庫県の主な産地は丹波、東播、神戸西地区です。

スイートコーンは気温の変化に敏感です。

糖度が高いまま消費者に届けるため、早朝に収穫し即日出荷しています。

腸の掃除をしてくれるといわれている食物繊維を豊富に含みます。

●県指定産地／東播(95t)・神戸西(54t)・丹波ひかみ(9t)



## 「スイートモーニング」と命名 通常より高い糖度が特徴

東播地区は温暖な気候条件に恵まれ、日照量が多いことから、スイートコーン栽培に適しています。

平成25年度に、明石市と稲美町で朝穫りされるスイートコーン部会のスイートコーンについて愛称を公募し、「スイートモーニング」と名付けられ、ブランド化を図っています。

通常のスイートコーンより、生でも食べられるほどの糖度の高さが特長です。出荷時期は6月中旬～7月上旬です。

スイートモーニングはキャベツとブロッコリーとの輪作体系の中で作付けされる場

合が多くなっています。

早朝に収穫しないと糖度が下がるため、農家は明け方から短時間に収穫し、箱詰め等の調整作業といったハードな作業体系をこなし、集荷場へ出荷しています。

早朝収穫したスイートモーニングは、主にJAの直売所で販売されます。



### 野菜おじさんからひとこと

#### 甘みが強い黄色系スーパースイート種が主流

とうもろこしは、原産地がメキシコから中米と言われ、長い歴史があります。15世紀、コロンブスがアメリカ大陸に到達して以降、世界に広がりました。スイートコーンは、糖度によってスイート種とスーパースイート種に、粒の色でイエロー系、シルバー系、黄色と白が混ざったバイカラー系に大別されます。甘さへの追求が進み、現在は黄色系スーパースイート種が多く流通しています。

# 神戸西

神戸市西区



早朝に収穫して消費者へ  
キャベツの前作として栽培

スイートコーンは収穫して時間が経つと、糖度とともに栄養と食味も落ちるため、「もぎたて」が大変重要です。神戸市西区では岩岡町・神出町を中心に露地栽培され、朝早く収穫して大半がその日のうちに店舗に並びます。都市近郊の立地を生かして、もぎたての一番糖度が高い状態で消費者に届けられています。

スイートコーンの栽培が始まったのは、平成元年頃から。キャベツの前作に、地力を高める植物としてソルゴーを栽培していたのを、スイートコーンに品目転換しました。現在、朝採りの中心品目として、品質や収量の向上に努めています。

神戸市ブランド野菜「こうべ旬菜」に認定され、こうべ版GAPに取り組んでいます。



購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277

# 丹波ひかみ

丹波市



早朝に収穫して予冷  
糖度が高いまま消費者へ

丹波市は、年間の寒暖差、昼夜間の温度差が激しく、肥沃な粘土質の土壌が特徴です。この特徴を生かし、昭和56年頃から転作用作物としてスイートコーンが奨励され、栽培を開始。丹波大納言あずきの前作として、地域に定着しています。

スイートコーンは収穫してから時間の経過とともに糖度が低下することから、早朝、早いうちに収穫、集荷後JAの予冷庫で予冷し、出来るだけ早く市場に出荷されます。なるべく鮮度の高い、糖度が高い状態で消費者に届けるよう努力されています。

次作のあずき播種に間に合わせるための栽培体系となっていて、地温13℃で種を播きます。1株1本になるように除房を行い、充実したスイートコーンの栽培を心がけています。根痛み対策として、風で倒壊しても戻さないことにしています。検品して害虫の有無のチェックを行うなど、品質管理も徹底しています。



購入の問い合わせ JA 丹波ひかみ TEL.0795-82-5349

## スイートコーンの炊き込みご飯



### 材料/3合分

スイートコーン(生) 大1本 薄揚げ 小1枚  
 鶏もも肉 100g 米 3合  
 だし(かつおと昆布) 500ml 塩、酒 各適量

A { しょうゆ 大さじ2 砂糖 小さじ2  
 酒 大さじ1

①米は洗って30分程水に浸しておく。②鶏もも肉は2cm角に切り、塩、酒各少々で下味をつける。③薄揚げはゆがいて油抜きをし、キッチンペーパーで水気を絞って1cm角に切る。④をかけて10分ほどなじませておく。⑤スイートコーンは、生のまま長さを半分に切り、まな板の上に立て芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落としバラバラにする。⑥米の水気をしっかり切って炊飯器に入れ、だしと塩小さじ1/2強を入れて軽く混ぜ、薄揚げを調味液ごとと、鶏肉、スイートコーンを加え、炊飯する。⑦炊き上がったら全体をほぐす。



甘みを生かして主菜やお菓子に

## スイートコーンのバターパンケーキ

### 材料/2枚分

スイートコーン 1/2本  
 パンケーキミックス 200g  
 バター 20g

①スイートコーンをゆで、軸から粒を外し冷ましておく。②パンケーキ生地を作り、スイートコーンの半量を混ぜる。③片面を焼きながら残りのスイートコーンを表面に置き、裏返して両面こんがり焼目がつくまで焼く。



【仕上げ】④の型に⑤を詰め、アバレイユを型いっぱいまで流し入れ、160℃～180℃のオープンで20～25分焼き、全体に焼き色がついたらオープンから取り出す。

## キッシュ・ロレーヌ

### 材料/直径21cm 2台分

【パート・フリゼ】 薄力粉 250g 無塩バター 125g 卵黄 2個 水 50g 食塩 2つまみ  
 【アバレイユ】 卵 3個 生クリーム (45%) 360g 牛乳 180g コーンの実 240g(ボイル) 塩・こしょう 少々

### 【具材】

ベーコンスライス 60g バター 少々  
 コーンの実 2本分(ボイル)

①コーンを薄皮を残して剥き、ラップで包み電子レンジで5分程加熱し、粗熱をとっておく。②【パート・フリゼ】①バターは1cm角に切りそろえ、他の材料とともに冷蔵庫で冷やしておく。③ボウルにふるいをかけた薄力粉を入れ、バターを加え混ぜあわせ、水、卵黄、塩を加えさっくりと混ぜ合わせる。④生地が出来上がったらラップに包み冷蔵庫で30分以上生地を休ませる。⑤冷やした生地を型に入れて成型し、冷蔵庫でさらに30分ほど寝かせる。⑥タルト生地の底一面に均一にフォークで穴をあけ、型より一回り大きく切った硫酸紙を敷いた上に小豆をいっぱいまで入れ、180℃のオープンで約20分ほど焼き、縁に軽く色がついたらオープンから出して粗熱をとる。⑦【アバレイユ】①コーンは全て包丁でそぎ落とし、アバレイユと具材の分にわけておく。⑧ミキサーにコーンの実、生クリーム、牛乳を加えミキシングした後こしておく。⑨フライパンに少量のバターを溶かし、1cm幅に切ったベーコンとコーンを軽くソテーし粗熱をとる。⑩溶き卵を入れたボウルに②を少しずつ加え、塩、こしょうで味を調え、再度こす。