



黄色も白も、NEW KAWAI ♥

食べたことありますか？清楚な見た目がかわいい白とうもろこし。実の色が混ざらないように、黄色のとうもろこしから離れたところで丁寧に育てられています。まるでフルーツ。どちらもシャキシャキで、甘さが魅力。



とうもろこしも、灯台印↑

ゴールドラッシュなどの品種のイエロー系とうもろこしは、「しおさいコーン」のブランドで全国に出荷されています。



イネ科の植物で世界三大穀物

栄養・効果

炭水化物、ビタミンB群、ビタミンE、食物繊維、カリウム、マグネシウムなどを含む。疲労回復、便秘解消、美肌効果。

選び方

皮が緑色で、ヒゲがしっとり、瑞々しいものを選びと新鮮。皮つきのものでなければ、実が先端までつまっていて、粒がふっくら。ツヤのあるものがおすすめ。

野菜ソムリエ 石毛麻里子さん

お野菜クリニック
とまりこ食堂(茶畑町14999-9)
☎(21) 3274 11時~15時



**🍴 芯ごと炊いて栄養倍倍！
炊き込みご飯でFIGHT!!**

- ①米をとぎ、とうもろこしの実を芯から外す。芯も捨てない
- ②炊飯器に米と塩、2合目まで水を入れ、とうもろこし、芯の順番にのせ、炊飯
- ③炊き上がったたら、バター、醤油を加え、さっくりと混ぜる
- ④パセリをふり、完成！

米2合 とうもろこし2本 塩小さじ1/2 醤油小さじ1 バター8g



特集 からだが、夏になる。銚子とうもろこし



暑い梅雨が大好きだぞー



シャキッとシーズシイン！
6月下旬から8月の盆前まで出荷

とうもろこしは畑の人気者。
夏のシーズン終了後は次の野菜のために肥料に変★身

太陽からのおくりもの

とうもろこしと銚子電鉄

ヒゲが、うめーだよ！

夏の光景。2mを超える 高さに成長

苗を別に作って、畑に移植する



「機械で育苗、グンと出荷量増えた」

夏を先どり
委員長を突撃☆

銚子野菜連合会
とうもろこし等委員長 五十嵐靖浩さん(本城町)
「夏の風物詩。丹精こめて育て、もじぐ」

朝どれの甘さは感動もの。生でもおいしい。物価高騰や害虫にも負けず、新種の導入や技術改良、試行錯誤を繰り返しながら、作付面積を減らすことなく頑張ってきた。銚子のとうもろこし農家はみんな、太陽からのおくりものを愛情いっぱい育てています。

夏がはじまった合図

「とうもろこし畑のはじまりは、大好きな夏のはじまり。一緒に夏を越えていけるのは最高のよろこび。梅雨を飛び越して、夏が待ち遠しい」

戦後すべースイートコーンの栽培がスタート。平成20年には「ゴールドラッシュ86」が導入されました。今では、年間出荷量約35万ケース、面積も拡大傾向。出荷量増加の要因には苗の移植の機械化がある。身体への負担が減ったこともうれしい。

銚子の夏は東京と比べて涼しく、マイナス5℃のマチといわれている。海の恵、ミネラル豊富な潮風が夏の日差しとともに栄養も愛情もたっぷり畑に降り注ぐ。農家さん自慢のとうもろこしの夏だ。

#じつはうめーぞ
とうもろこしのヒゲの天ぷらが絶品。新鮮なヒゲは、シャキシャキ香ばしい。

農家の皆さん、お疲れさまです。
熱中症に気をつけてお過ごしください

