

食育



NO. 3

旬の食材の紹介

～7月編～

『トウモロコシ』



ポップコーンにするもの、穀物にするもの、家畜の飼料にするものなど、用途によって品種が異なるとうもろこし。私たちが普段ゆでて食べているのは、とうもろこしのなかでもっとも甘い「スイートコーン」という品種です。

夏から初秋にかけての6月～9月中旬に収穫されるので、この時期がまさに旬といえます。

スイートコーンは、通常ひとつの株から2本収穫します。3本以上実がなってしまったときに、先の2本を太らせるため若採りするのが「ヤングコーン」です。



郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い（地産地消）、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く传承されている地域固有の料理。あなたは、いくつ、郷土料理を知っていますか。

【郷土料理】～宮崎県編～

夏バテ解消にピッタリ。

冷たい味噌汁をぶっかけて食べるご当地汁



『冷や汁』

魚のすり身に炙った味噌、すりごまなどを合わせたものを、魚の頭や骨、昆布などでとっただし汁で伸ばし、豆腐を加え、冷えた麦飯にかけて食べる郷土料理。使う魚は様々ですが、一般的にはアジやトビウオ、カマスなどを使用。

古くは鎌倉時代の書、鎌倉管領家記録に「武家にては飯に汁かけ参らせ候、僧侶にては冷汁をかけ参らせ候」と記されていた。これが全国に広がりましたが、特に夏の厳しい宮崎県の風土に適して郷土料理として定着するようになりました。現在でも宮崎県の家庭では一般的に食べています。

【ご当地料理を紹介】

甘酢とタルタルで食べる鶏料理。

『チキン南蛮』

衣をつけた鶏肉を揚げ、あつあつのところで甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べる全国的に

有名なご当地料理です。現在主流となっているタルタルソースをかける形のチキン南蛮は、昭和31年に開業した食事処「おぐら」の甲斐義光氏が考案したと言われています。なぜ「南蛮」と名付けられたかについては、魚の南蛮漬けが原型であるという説が一般的。現在では発祥の地である宮崎県延岡市が町ぐるみでチキン南蛮を全国にアピールしています。

【料理の基本】

野菜には水からと湯からゆでるものがある。

土の上でできる野菜と土の中でできる野菜では、ゆで方が違います。今回は、例外を紹介します。**かぼちゃとトウモロコシ**です。両方とも地面より上にできるのに“水”からゆでるのです。ジャガイモやサツマイモと同じです。ゆっくりじわじわ火を通すと甘みも出て内側までほっくりとおいしく仕上がります。ぜひ、旬の時期に食べてみましょう。