



甘くてみずみずしい
フルーツのような

スイートコーン

YOUTEI Brand
SweetCorn

ようてい産スイートコーン

“スーパースイートコーン”と呼ばれる甘みの強い「味来」「恵味」の2品種が主力。朝夕の寒暖差が大きい気候と羊蹄山麓の肥沃な大地で育ったようてい産スイートコーンは、糖度が高く皮も軟らかいので、生のままでも食べられるほどの美味しさです。JAようていでは、冷涼な気候環境のもとで早朝収穫後、一元出荷体制で温度管理を徹底し、品質と鮮度の維持に努めています。

主な品種：味来・恵味

生産面積：12,407a (R4 実績)

取扱数量：956,210kg (R1 実績)

出荷期間：1月～12月



JAようてい
スイートコーン生産組合
篠原 和幸 組合長より一言



4月下旬より、スイートコーンの播種作業が始まりました。収穫まで3か月間、たっぷりの太陽光と羊蹄山麓の肥沃な大地で育った「ようてい産スイートコーン」は、昼夜の寒暖差により甘みが強く、美味しい自慢のスイートコーンです。スイートコーンは鮮度が落ちやすい作物ですが、JAようていでは生産者一丸となって早朝採り・適期収穫を行い、鮮度と品質の維持に努めています。スイートコーンは水から茹でれば“ジューシー”、沸騰したお湯から茹でれば“シャキシャギ”と、異なる食感を楽しむことができます。食味の良さからピーターも大いに「ようてい産スイートコーン」。いろいろな食べ方で、その美味しさを味わってみて下さい。



誰かに教えたくなる!

トウモロコシの豆知識集



「トウモロコシ」の由来

- ①当時、他の国（中国など）から輸入された品物を総称して「唐物」と呼んでいた
- ②見た目が中国から渡來した「モロコシ」という植物に似ていた
「唐物」+「モロコシ」=「トウモロコシ」

「スイートコーン」でポップコーンは作れる?

作れません。ポップコーンの原料は、トウモロコシの中の「爆裂種（ポップコーン）」と呼ばれる品種です。

粒の数とひげの数

トウモロコシのひげは雄しべで、「絹糸」とも呼ばれています。絹糸は粒1つひとつから伸びているため、粒の数とひげの数は同じです。

歯に挟まらない食べ方って?

まず、加熱します（茹でる・焼く）。

- ①包丁で粒を切り落とす食べ方
- ②バターナイフや箸で縦1列削り落とし、親指でスライドさせる食べ方
- ③縦1列食べた後、トウモロコシをくるくる回しながら下の歯で削る食べ方（右図）

トウモロコシの栄養素

トウモロコシに含まれる栄養素は、加熱しても損失されにくいため、生のままでも調理しても、同じだけ栄養が取れます。



美味しい スイートコーン(味来)の食べ方

JAようてい
オススメ!

1. 蒸す

- ①たっぷりのお湯を沸かす。
- ②皮一枚つけたまま、5分ほど蒸す。



2. 茹でる

- ①たっぷりのお湯を沸かす。
- ②塩をひとつまみ入れる。
- ③3分ほど茹でる。



3. 電子レンジ

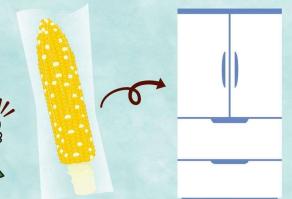
- ①皮をむき、軽く水につけてラップで包む。
- ②5分ほど温める。
(※W数によっては調整して下さい)



水っぽくならず
甘みが増えて
GOOD!

味来をおいしく食べよう!

味来は粒が軟らかいため、いつもより短い調理時間がポイント！また、水分も多いので加熱後に自然放置するとシワが入ってしまうため、加熱後はすぐに冷水に入れて冷ましましょう！粗熱がとれたらラップに包み、冷蔵庫で保管してください。



スイートコーンレシピ

トウモロコシの炊き込みご飯



材 料(4人分)

米…400g
鶏がらスープ…400ml
トウモロコシ…1本

塩…小さじ1/2

しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- ②炊飯器に①の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- ③トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- ④炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

手羽先とトウモロコシのスープ



材 料(2人分)

手羽先…6本
トウモロコシ…1と1/2本
(生のまま6つにカット)
ローリエ…1枚

塩…小さじ2

粒こしょう…小さじ1

水…1200ml

作り方

- ①手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- ②鍋に水、①の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込み。
- ③カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。