

21号

あなたとJAようていを結ぶ  
コミュニティ情報誌



今号は  
ようていの  
スイートコーン  
についてじゃ



高原の  
風と水と心の  
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました  
JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!  
Vol.021  
2023年5月2日  
発行 ようてい農業協同組合  
虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2  
電話 0136-21-2311  
URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

甘くてみずみずしい



# フルーツのような スイートコーン



夏野菜の代表「スイートコーン」。甘みや食感の良さから、料理の主役にも脇役にもなれる食材です。全国の収穫量の約半数を占める北海道では、気温の低い夜間に、日中に形成された糖分が十分に蓄積されるため、とても甘いスイートコーンが生産されています。スイートコーンには、血糖値の急激な上昇を抑えお通じを良くしてくれる食物繊維や、むくみの解消や筋肉の収縮、血圧の上昇を防ぐサポートをしてくれるカリウム、骨や歯の形成をサポートしてくれるリン、皮膚や粘膜の健康維持に必要なビタミンB群、赤血球の形成や胎児の発達に大切な葉酸など、カラダにうれしい栄養素がぎゅっと詰まっています。現在では、ホール缶やクリーム缶詰、冷凍やピューレ、フレークなどの加工品として1年を通してその美味しさを味わうことができ、料理の味わいだけでなく、彩りも良くしてくれる万能な野菜です。今回はそんなスイートコーンの特集です。ぜひご覧ください。



# JAようてい SweetCorn

フルーツのような **スイートコーン**

甘くてみずみずしい



## 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期収穫後、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 (R4 実績)  
出荷期間



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



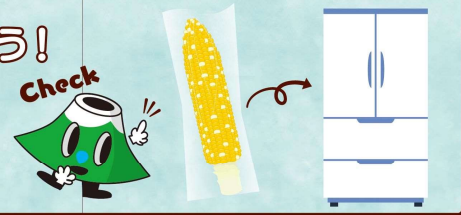
4月下旬より、スイートコーンの播種作業が始まりました。収穫まで3か月間、たっぷりの太陽光と羊蹄山麓の肥沃な大地で育った「ようてい産スイートコーン」は、昼夜の寒暖差により甘みが強く、美味しい自慢のスイートコーンです。スイートコーンは鮮度が落ちやすい作物ですが、JAようていでは生産者一丸となって早期採り・適期収穫を行い、鮮度と品質の維持に努めています。スイートコーンは水から茹でれば“シュューシー”、沸騰したお湯から茹でれば“シャキシャキ”と、異なる食感を楽しむことができます。食味の良さからリピーターも多い「ようてい産スイートコーン」。いろいろな食べ方で、その美味しさを味わってみてください。

## JAようてい オススメ! 美味しい スイートコーン(味来)の食べ方

- 1. 蒸す**  
①たっぷりのお湯を沸かす。  
②皮1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して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てみましょう! 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。



誰かに教えたいかな!

## 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来した「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」

### 「トウモロコシ」と「スイートコーン」

とうもろこしの中でも、特に甘みの強い品種のことを「スイートコーン」と呼びます。



### 「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。

### トウモロコシの粒列は必ず〇〇

トウモロコシの粒の部分は、雄花。雄花は生長過程で細胞が2つに分裂する特性があるため、トウモロコシの粒列は必ず「偶数」なのです。

### 粒の数とひげの数

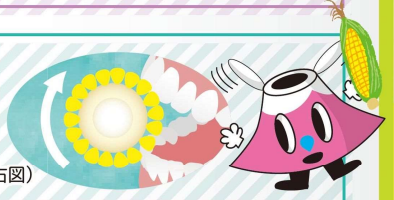
トウモロコシのひげは雄しべで、「絹糸」とも呼ばれています。絹糸は粒1つひとつから伸びているため、粒の数とひげの数は同じです。

### 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ので、生のままでも調理しても、同じだけ栄養が取れます。

### 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、トウモロコシをぐるぐる回しながら下の歯で削る食べ方(右図)



## スイートコーンレシピ

シェフ永井のオススメ 永井智一(JA広報通信より)

### 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分煮込む。
  - 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。



今が旬! ✨  
 ようてい産アスパラガス  
 好評販売中です!

北海道の春の訪れを告げる味覚  
 春の日差しを一身に浴びてスクスク育った「ようてい産グリーンア  
 スパラ」と、じっくり土の中で育った「ようてい産ホワイトアスパラ」  
 同じアスパラでも栽培方法が違う2種類のアスパラガスセットで  
 す。「ホワイトアスパラ」は生食用の流通が少なく、大変希少です。  
 この機会に、ぜひご賞味ください!



**グリーンアスパラ**  
 ・1kg Lサイズ (500g×2) … 2,800円 (税込)  
 ・1.5kg Lサイズ (500g×2) +Mサイズ (500g)  
 … 3,900円 (税込)  
※上記はインターネット特別価格です

受注期間 **令和5年6月4日まで**  
 発送期間 **令和5年5月23日頃～令和5年6月9日頃まで**




**グリーン&ホワイトアスパラセット**  
 ・1kg グリーンアスパラ700g (※数量限定)  
 +ホワイトアスパラ300g … 2,900円 (税込)  
※上記はインターネット特別価格です

受注期間 **令和5年5月31日まで**  
※数量限定商品のため、終了日が早まる場合がございます。  
 発送期間 **令和5年5月23日頃～令和5年6月3日頃まで**

※宅配料金は上記に含まれておりません。エリア別の宅配料金は株式会社Aコープようていにお問い合わせいただくか、ホームページよりご確認ください。

ようてい産の旬の農産物のご購入はこちらから!

- 最寄りのAコープようてい各店舗
- 地方発送受注窓口  
 **0120-049-748**
- JAようていのホームページ内「農産物の購入」から  
 (株)Aコープようていの販売サイト  
 「産直ネットショップ」へ移動できます



～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

**准組合員加入**  
 受付けております!



JAようてい出資金

**5口5,000円以上して頂くと…**

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額 **10,500円相当**)進呈!

- 割引内容**
- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
  - ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
  - ・洗車カード3,000円割引 など

**JAようてい**

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2  
 ☎0136-21-2311

黒松内支所	寿都郡黒松内町字黒松内284	☎0136-72-3341
蘭越支所	磯谷郡蘭越町蘭越町104	☎0136-57-5211
ニセコ支所	虻田郡ニセコ町字本通105	☎0136-44-2331
真狩支所	虻田郡真狩村字真狩45	☎0136-45-2131
留寿都支所	虻田郡留寿都村字留寿都211-2	☎0136-46-3121
喜茂別支所	虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57	☎0136-33-2316
京極支所	虻田郡京極町字京極683	☎0136-42-2131
倶知安支所	虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2	☎0136-22-1137

この機会にぜひ  
 ご加入下さい!

詳細はお近くの  
 JAようてい各支所まで  
 お気軽にお問い合わせ  
 ください。



JAようてい  
 Instagram

地域農業の様子やようてい産食材の情報、  
 各種イベントのお知らせ、野菜の豆知識、レシピ紹介など  
 さまざまな情報を明るくたのしく発信しています!

#羊蹄山が目印  
 北海道のJAようていです  
 #農業や#ようていの  
 ステキな情報を発信して  
 いきます  
 #kuromatsunai  
 #rankoshi #niseko  
 #makkari #rusutsu  
 #kimobetsu #kyogoku  
 #kutchan



Follow me

アカウント名  
**JAようてい**  
 ユーザー名  
**JAYOTEI\_OFFICIAL**



フォロー&いいね  
 お待ちしております!

正解者の中から5名の方に**プレゼント!**

クイズに答えて  
 ようていメロン (2玉) をもらおう!

クイズ 下の文の〇〇に当てはまる言葉をお答え下さい。  
 トウモロコシの粒列は必ず〇〇



**応募方法**

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページお  
 問い合わせフォームのいずれかから応募ください。  
 はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目  
 JAようてい 管理本部企画経営課 行  
 FAX: (0136) 21-2321  
 ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>  
 メッセージ: 右のQRコードを読み取って下さい。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。(7月下旬発送予定)



QRコード

**記入項目**

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係  
 (正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・  
 農協への意見

応募期限  
**令和5年  
 5月31日**  
 まで