

# We LOVE ふるさと産品通信 Saijo Food

問合せ 市庁舎新館 4階 産業政策課ブランド戦略係  
TEL0897-52-1380

旬の西条産品

## とうもろこし

昔から当地では「とうきび」と呼ばれ親しまれてきたとうもろこし。エネルギー代謝を助け疲労回復によりビタミンB1やコレステロールの血管への沈着を防止するリノール酸をはじめ、食物繊維、カリウム、リン、アスパラギン酸など豊富な栄養を含んでいます。

現在私たちが食べているものの多くは甘味種（スイートコーン）で、近年では改良が進み、多くの品種が誕生しています。西条市では、そのほかにも、懐かしいモチモチした食感の「やまとうきび」や、紫色の「もちとうもろこし」なども栽培されています。



## 豊富な種類の朝採りとうもろこし

J A周桑直販所周ちゃん広場副会長の高橋さんは3年前から「おおももの」という甘味種（スイートコーン）を栽培しており、生でも食べられる「甘さ」と400グラムを超える「大きさ」にほれ込み、他品種から切り替えたそうです。

「良い水が豊富にある上、水はけの良い土なので水の管理がうまくできる」とのこと。鮮度が落ちないように朝採りで出荷をしたり、甘くて大きな実をつくるために1株に1果だけ残して摘果したりするなど、美味しいとうもろこしづくりの工夫をしているそうです。

7月中旬にピークを迎え、夏の終わり頃まで豊富な種類のとうもろこしが直販所などに並びます。皆さんも朝採りの新鮮なとうもろこしで夏を感じてみませんか。



周ちゃん広場副会長  
高橋 義昭さん

とっても  
簡単!

西条の美味しいベジタブル&フルーツ“西条ベジ”のお手軽料理

## 野菜ソムリエ 考案の西条ベジ「ひとことレシピ」

### とうもろこしの炊き込みご飯

#### <材 料>

生スイートコーン（中くらいのもの）… 1本  
うるち米… 2合/だししょうゆ … 大さじ1.5杯  
お好みでパセリ、バター、粗挽き黒こしょう … 適宜



軸ごと炊くことで、とうもろこしの濃厚な味わいが楽しめます。

#### <作り方>

米をとぎ、規定量から大さじ1.5杯分の水を除き、だししょうゆを加える。

生のスイートコーンを軸ごと米の上へのせ、炊飯器で通常通り炊く。

炊きあがったら、包丁で実をそぎ取り、ご飯とよく混ぜる。

お好みで、炊き上がった後にパセリのみじん切り、バター、こしょうを加えると、ピラフ風に仕上がります。

