



「とうもろこし」のプロフィール

- [1] 分類名 : イネ科 トウモロコシ属
- [2] 学名 : *Zea mays* L.
- [3] 和名 : トウモロコシ
- [4] 外国語表記 : (英)maize, corn (仏)mais (独)Mais (伊)mais (中)玉蜀黍
- [5] 原産地・伝播 : 原産地は、南米アンデス山脈地方とメキシコの両説があります。アメリカ大陸では紀元前からすでに栽培されており、15世紀には大陸のほぼ全域で栽培されていました。コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝えられ、16世紀前半にはヨーロッパ全域に広まり、アジアに伝えられたのも同じ頃だとされています。現在は世界の生産量のうち半分近くをアメリカが占め、中国、ブラジル、メキシコが続いています。
- [6] 日本への伝来 : 天正7年(1579年)にポルトガル人によって、長崎に伝えられました。初めは九州、四国の山間部、富士山麓などで栽培されたといわれています。明治初年になって、北海道にアメリカから甘味種が導入され、従来のものに比べて味がよいために需要が増え、以後栽培が本格的に行われるようになりました。第2次世界大戦後、食生活の洋風化にともなって消費が伸び、新しい品種も続々と導入されました。
- [7] 栄養学的特徴 : 主な成分は炭水化物です。代謝に欠かせないビタミンB₁、B₂、ナイアシンや抗酸化作用をもつビタミンEを含んでいます。また、カリウム、食物繊維を多く含みます。コーン油の原料となる胚芽の部分にはビタミンEのほか、体内で合成できない必須脂肪酸であるリノール酸を含んでいます。
- [8] 主な用途 : まるのままゆでる、蒸す、焼くといった食べ方のほかに、和、洋、中のさまざまな料理に用いられ、ソテー、サラダ、スープ、シチュー、コロケ、天ぷらなどに使われます。
- [9] 選び方 : なるべく皮つきのものを選びます。皮が濃い緑色で、先端のヒゲ(雌しべ)が褐色でつやつやしたものが新鮮です。ヒゲの多いものは、実がよく詰まっています。実がのぞいている場合は、粒がそろってぎっしりと詰まっているものが良品です。指で押してみてもこむくらいのもものが、実がやわらかく、味がよい目安です。
- [10] 保存法 : 収穫後数時間で糖分が半減するといわれるほど、甘味が失われるのが早いのが特徴です。買ってきたらすぐにゆでたり蒸したりして、冷蔵庫で保存します。すぐに使わない場合は、包丁で実を切りはずして冷凍するとよく、生のまま保存する場合は、皮をつけたままラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れ、なるべく早め使います。



「とうもろこし」の種類

とうもろこしは穀類として位置づけられている植物で、大別すると加工用と生食用に分けられます。生食用のとうもろこしは甘みの強い品種で、スイートコーンと呼ばれ、でんぷんやポップコーンその他の加工用と区別されます。スイートコーンには以下のようなものがあります。

ゴールドンコーン

ハニーバンタム



実の色が濃い黄色をしたとうもろこしです。代表品種の「ハニーバンタム」は昭和40年頃に導入されました。甘みが強く、収量も多いため、1970年代には生食用とうもろこしの主流となりました。粒皮が厚いので、加工用には向きません。ほかに、「ゴールドン」の名のついた品種は多いです。

シルバーコーン

シルバーコーン



「ハニーバンタム」の白粒種です。実の色が乳白色でつやがあり、粒が小さいです。粒皮がやわらかく、甘みも強く、味がよいです。

バイカラーコーン

ピーターコーン



アメリカで開発された、バンタム系より更に甘みの強い、スーパースイート系と呼ばれる品種群で、黄色と白の2色の実が混じっています。突然変異によって、糖分含有量を増加させることに成功しました。現在、黄色と白の実が3対1の割合の「ピーターコーン」が、日本の生食用とうもろこしの中心となっています。

ヤングコーン

ヤングコーン



「ベビーコーン」ともいいます。生食用品種の二番雌穂(ニバンシスイ)を若いうちに収穫したもので、10cm長さです。芯までやわらかく、まるごと食べられます。ゆでてサラダや中国料理に使います。水煮の缶詰や瓶詰に加工されることが多いですが、夏から秋の収穫期には生のものも出回ります。

写真提供「野菜供給安定基金」