

恋する野菜

94



甘さ引き立つ！ ともろこしごはん

【材料】（4人分）
〈1人分 317kcal 塩分0.9g〉

- スイートコーン(生) 1本
- 米 2カップ
- 小ネギ 適量
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器の2カップの目盛りに合わせて水を入れ、30分ほど浸けておく。
- ② スイートコーンの皮をむいて洗い、根元を切り落とし、半分に切る。切ったスイートコーンを縦に置き、包丁で実をそぎ落とす。芯は捨てずにとっておく。
- ③ 小ネギを小口切りにする。
- ④ ①に濃口しょうゆと塩を加えてしっかりと混ぜ、米を平らにならす。
- ⑤ ④に②の実を加え、芯は米の中に押し込み、全体を平らにならし、炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、茶碗に盛り③を上に乗らして完成。

Corn



学生



尚綱大学 生活科学部3年

うちのまゆ
内野 真結さん

芯と一緒に炊くことで、芯からうまみが出て、ごはんがさらにおいしくなります。
炊飯器で簡単にできるので、ぜひ作ってみてください！

町は県内トップレベルのスイートコーン生産地です。1株に3本ほどの実ができますが、養分が集中した最上段の実だけを出荷しています。電子レンジで4分加熱すると、おいしく食べることができます。ぜひ食べてください。



スイートコーン農家
(JA菊池菊陽スイートコーン部会長)
やの けいすけ
矢野 圭介さん(大堀木)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)