

オーブンまるごとローストコーン（4人分）



材料

とうもろこし4本

作り方

- ① 皮をつけたままのとうもろこしをアルミ箔で包み

オーブンに並べる。

- ② 230℃の予熱したオーブンで30分前後焼く。

皮に少し焦げ目がついたら出来上がり。

他の料理とタイミングを合わせオーブンに入れたままにしておき

直前で盛り付けていただく。

とうもろこしの芯

旨みたっぷりの出汁がとれる。ご飯や、スープに活用できる。

とうもろこしのひげ根：(絹糸) けんし

白い部分をほぐして茹で、サラダやチャプチェもできる。

カリウム豊富で、夏バテ予防になる。利尿効果がありお茶などにして

薬膳の世界では活用されている。(とうもろこしの雌しべの残り)

フライパン de とうもろこし蒸しパン (4人分)

(8号アルミカップ 8個分)



とうもろこし	1本
蒸しパンミックス	200g
水	150g
りんご酢	大さじ1

作り方

- ① プリンカップに、アルミカップを敷いておく。
- ② とうもろこしを1/3にカットし、カットした面を上向きにして包丁で実をカットする。
(芯ぎりぎりではなく、少し余裕をもってカットするのがポイント)
(芯は、スープの出汁に使うと美味しい)
- ③ やかんに湯を沸かしておく。
- ④ ボウルに蒸しパンミックスを入れホイッパーで軽く混ぜ合わせ、その中にカットした②と水、りんご酢を入れ更に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をスプーンですくい、①につき分ける (容器の7分程度まで)
- ⑥ フライパンに布巾を敷きその上に⑤をのせて、湯をカップの半分程度張り中火で15分程度蒸す。

中華コーンスープ（４人分）



※ チキンスープの素
によって塩分量が異なる
ので味見をしてスープの素を
調節します。

作り方

- ①とうもろこしを横半分にカットし、半分はまわしながら実をすりおろし残り半分は包丁で実をカットする
- ②生姜はすりおろす。
- ③残った芯は水、もやしと共に鍋に入れ 10 分加熱する。
- ④③に、チキンスープの素と生姜と①を加えてさっと煮立たせる。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加えてゆっくり大きく混ぜる。
- ⑥⑤に溶き卵を外側から回し入れ卵が浮いたら火を消し軽く混ぜる。

材料

とうもろこし	1本
チキンスープの素	15g
卵	1個
もやし	50g
水	600g
生姜	1かけ
片栗粉	大さじ1
水（溶く用）	大さじ1

コーンと米粉のチヂミ（4人分）



作り方

- ① ツナは油をきる。
- ② 黄色の材料をボウルで合わせる。
- ③ とうもろこしは実を包丁でカットする
- ④ ②に水を加えホイッパーで混ぜる。
- ⑤ ④の中に、とうもろこし、ツナ、
青ねぎを加えて混ぜる。
- ⑥ 中火にかけたフライパンにごま油大さじ2を入れ生地を流して
蓋をする。裏側がきつね色になったらひっくり返して
ごま油大さじ1を周りに回しかけ再度蓋をする。
- ⑦ きつね色になったら再度返して蓋を外し軽く焼いて火を消す。
まな板に出して、格子状に包丁で押し切り皿に並べお好みで
ポン酢をつけていただく。

とうもろこし	1本分
青ねぎ小口切り	30g
ツナ	70g
片栗粉	50g
米粉	50g
ベーキングパウダー	
	小さじ1/2
水	90g
ポン酢	適量
ごま油	大さじ3