



トウモロコシの岩石揚げ

- 材料 (2~3人分)**
- トウモロコシ 2本
 - 溶き卵 1個
 - 薄力粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - 塩 適量

- 作り方**
- トウモロコシは皮をむき、包丁で身をこそげ取り、ほぐす。
 - ①をボウルに入れ、溶き卵を全体にかきまぜ、薄力粉を少しずつ加えて、まとまる程度の硬さにする。
 - POINT 衣はつながる程度の量をまぶし、トウモロコシの甘さを生かします。
 - POINT 手のひらを水で濡らして②を一口大に丸め、170℃の揚げ油で3~4分揚げ、油を切る。
 - POINT トウモロコシから水分が出るため、薄力粉をまぶしたらすぐに揚げましょう。
 - ③を器に盛り、塩を添える。



教えて山口先生
(旬直素材の栄養素)



JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ取得
山口 友里さん

トウモロコシの主な成分は炭水化物ですが、たんぱく質や良質な脂質、ビタミンE、B1、B2、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。強い抗酸化作用のあるビタミンEは、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。



旬直
クッキングー!
Cookin Goo

今回の旬直素材は...

富士地区本部 富士山麓 わくわくコーン

富士ブランド認定品の「富士山麓わくわくコーン」は食感が良く、コクがあり蜜のような甘さが特長のスイートコーンです。食味向上のため、有機肥料をたっぷり使用し、早朝に収穫するなど基準を厳しくして高品質栽培に取り組んでいます。

富士山麓わくわくコーンの栽培は、茶農家の複合経営を強化するため、平成29年に大淵地区から始まりました。大淵洋菜部会が生産するカリフラワーなどの連作障害対策に最適で、試験栽培を重ね、全生産者が安定して生産できるよう栽培技術の統一化を図ってきました。

今年1月、富士市の産地化を目指して、産直市部会員を対象に講習会を開催。本年度、約30人の生産者が3ヘクタールの畑で約13万本のトウモロコシの収穫を目指しています。

6月上旬から出荷を開始。産直市(伝法・大淵・富士・田子浦・岩松・橋下・富士川地区)のほか、ふじのくに楽座市場、マックスバリュ、エスポート等で販売を予定しています。

大淵洋菜部会は地域の子どもたちに地元農産物を知ってもらおうと学校給食への提供や富士市立高校と協力して商品開発するなど、トウモロコシの魅力を多方面から発信しています。



ここで買えます!
岩本山産直市

所在地 富士市松岡2392-1
電話 0545-67-0130
(富士地区岩松営農経済センター)
営業時間 14:00~18:00
(10月~3月は17:30まで)
定休日 日曜日、年末年始

ホームページはこちら