

四季折々その季節ならではの野菜・果物情報、知って得する旬菜・旬果便りを野菜ソムリエ上級プロ石井郁子がお届けします。



# まつの幸せ旬菜・旬果便り

今回の注目野菜！

## 皮付き ヤングコーン



●おいしい季節●  
5月～6月頃

●栄養成分・注目の成分●  
葉酸・ビタミンB1・ビタミンB2・  
ビタミンC・ビタミンE・食物繊維

### その名の通りスイートコーンの未熟果

ヤングコーンはその名の通り、スイートコーンをまだ若いうちに収穫したもので「ベビーコーン」とも呼ばれます。通常1本の株から1～2本のスイートコーンを収穫するので、栄養を集中させるため、3本目以降のものは小さいうちに摘み取ります。そう!!この貴重な存在が「ヤングコーン」。ヒゲも美味しくいただけます。皮付きのままグリル・下茹で・生から炒めるの3つのパターンの楽しみ方をご紹介します。若採りのシャキッとした歯ごたえと甘い香り、味わいをぜひお楽しみください。

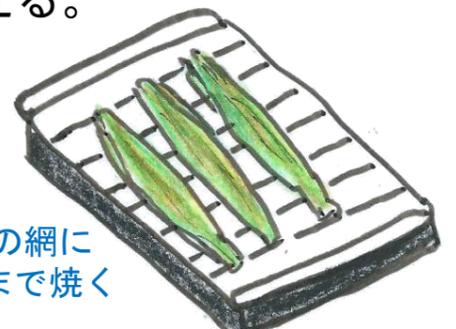
丸ごと **グリル** して  
甘みを満喫  
爽やかなサラダに

## グリルヤングコーンサラダ

ヤングコーンの甘みと香り、食感を楽しめる一品です

- 材料● (2～3人分)
- ヤングコーン ... 3本
- ミニトマト ... 40g
- 鶏ささみ ... 70g
- ☆E.vオリーブ油 ... 小さじ1
- ☆酢 ... 小さじ1
- ☆だし醤油 ... 小さじ1
- (めんつゆ可)

- つくり方●
- ① ヤングコーンはヒゲを取り外側の分厚い皮をむき内側の薄い皮を7～8枚残してグリルの網に並べ、弱火で両面に焦げ目がつくまで焼く。  
※ ヒゲは先を除き2～3cmに切り揃えておくとう便利
- ② 粗熱が取れたら皮をむき、穂先の2～3cmは縦半分に、その他は7～8mm厚さの斜め切りに。
- ③ ミニトマトは縦4等分にする。
- ④ 鶏ささみは湯引きして粗熱をとり食べやすい大きさにさく。
- ⑤ ボウルに☆の材料を合わせしっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤に②③④を加え手早く和える。  
※ お好みで②のヒゲを散らすと違う食感が楽しめます♪



皮を7～8枚残してグリルの網に並べ両面に焦げ目がつくまで焼く

皮ごと茹でて  
お手軽メニュー

優しい味わい一品

# ヤングコーンの卵とじ

～和風だし仕立て～

ふわふわ卵とシャキッとしたヤングコーンがベストマッチ

●材料● (2～3人分)

- ヤングコーン ... 3本
- トマト ... 100g
- 卵 (割りほぐす) ... 1個
- お好みのだし汁 ... 200cc
- だし醤油 ... 小さじ1  
(めんつゆ可)
- お好みの塩 ... 少々



皮を4～5枚残して沸騰した湯で  
4～5分茹でる (塩を少々加え  
る)



和風だしとトマトの旨みが  
やさしい味わいに

●作り方●

- ① ヤングコーンはヒゲを取り外側の分厚い皮をむき、内側の薄い皮を4～5枚残し、鍋に湯を沸騰させ塩を加え、4～5分茹でる。
- ※ ヒゲは先を除き2～3cmに切り仕上げに散らして使いましょう
- ② 粗熱が取れたら皮をむき、穂先の2～3cmは縦半分に、その他は7～8mm厚さの斜め切りに。
- ③ 別の鍋にお好みのだし汁を沸騰させ、だし醤油とくし切りにしたトマトを加え軽く煮る。
- ④ ③に②を加えサッと煮て溶き卵を回し入れひと煮立ちしたら、塩で味を調え火を止める。



生から炒めて  
お手軽メニュー

時短のメインレシピ

# ヤングコーンと豚肉のソテー

生から炒めてさらにシャキッとした歯ごたえを楽しむ一品

●材料● (2～3人分)

- ヤングコーン ... 4本
- 豚こま切れ肉 ... 120g
- 酒 ... 適量
- バター ... 10g
- 醤油 ... 小さじ1
- 白胡椒 ... 適量
- 粗挽き黒胡椒 ... 適量

●作り方●

- ① ヤングコーンはヒゲを取り皮をむき、穂先は2～3cmに、その他は1～1.5cm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンを熱し、白胡椒をふった豚肉を炒め酒をふり、8分通り火を通す。
- ③ ②に①を加え炒めフタをして弱火～中火で蒸し焼きにしヤングコーンがお好みのかたさになれば、バター、醤油を加え手早く炒め絡める。
- ④ お好みに粗挽き黒胡椒をふる。

※ 柔らかな食感がお好みの方は  
茹でたりグリルしてから  
炒めてください

