



平成30年(2018年)  
6/20  
第1462号

市報

# こだいら



ぶるべー



平成30年9月採用 嘱託職員募集……	2面
健診・検診を受けましょう……	3面
池谷幸雄の親子体操教室……	6面



これから旬を迎えようともろこし。鮮度  
抜群で取れたてのおいしさを、地元小平  
で味わってください。  
問合せ 産業振興課 ☎042(346)9533



## 果物に負けない甘さが魅力

ともろこしは、野菜のなかでも特に甘く、糖度が平均15度あると言われています。果物に例えると、メロン並みに甘いということになります。その理由は、光合成によって糖分を作り出すことが得意な野菜だからです。糖分は収穫後の時間の経過とともに失われるので、鮮度によって甘さが変わります。

ビタミンや食物繊維が豊富  
ともろこしは、炭水化物を豊富に含み、エネルギー源としてだけでなく、疲労回復にも向いています。また、体調を整えるのに有効なビタミンB1などのビタミン類、食物繊維や鉄分なども含んでいます。特に、食物繊維は、さつまいもよりも多く、腸内運動の活性化に有効と言われています。



## 生産者が教える鮮度の見極め方

皮がついているともろこしは、皮が濃い緑色で、ひげが濃い茶色のものが新鮮です。ひげは、ともろこしの雌しべの一部なので、ふさふさしているものは実がぎっしり詰まっています。切られているものは、切り口が白いものを選びましょう。古くなると切り口がうっすらと黒ずんできます。

また、粒が濃い黄色のものが甘いように見えますが、実は薄い黄色の方が熟しすぎていない、甘いともろこしです。



鮮度が命、すぐに調理を  
ともろこしは、収穫後1日足らずで1~2度の糖度が落ちてしまいます。収穫したてのものをすぐに調理して食べるのが、ともろこし本来のおいしさを味わうポイントです。



吉野農園 吉野光政さん



## JAおすすめおいしい食べ方

皮のまま電子レンジで  
皮つきのまま電子レンジで温める(500ワットで約5分)と、皮の香りが移り、うまみが凝縮されて、とてもおいしくなります。



### ともろこしフェア

小平で取れた新鮮で甘いともろこしを豊富に取りそろえて販売します。期間中は試食も用意します。  
とき 6月23日(土)~30日(土) 午前9時~午後5時  
ところ JA東京むさし小平ファーマーズ・マーケット  
問合せ JA東京むさし小平ファーマーズ・マーケット ☎042(348)7244