



#### こんにちは!

みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです! この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい!」 と想いを込めて発行していきます。

お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです! 今回は、甘くておいしい「とうもろこし」の特集です。なじみ深い野菜ですが、様々な品種 があることはなかなか知られていません。とうもろこしの世界を覗いてみましょう。

#### とうもろこしについて

世界三大穀物(米、麦、とうもろこし)のひとつ「とうもろこし」。日本では茹でたり焼いたりして食べる「スイートコーン(甘 味種)」が人気ですが、皮が厚く加熱するとはじける「ポップコーン(爆裂種)」やコーンスターチ(とうもろこしから作 られるでんぷん粉)に加工される「デントコーン(馬歯種)」など多様な品種があります。

世界(特に、アメリカ大陸)では「とうもろこし粉」がよく使われています。私たち日本人がお米を主食として食べるように、 主食としてとうもろこし粉を原料とした「トルティーヤ」(中央アメリカの薄焼きパン)や「アレパ」が食べられています。 紀元前 2000 年頃にはアメリカ大陸で栽培されていたとされ、人類にとってなじみの深い穀物でもあるのです。

農家さんのお話を通じて、とうもろこしがどのように育ち、収穫されるかを見てみましょう!



# シンフォニーファーム 大西さん(千葉県市川市)

届けしています。とうもろ こしは、スイートコーンと ポップコーンを栽培してい



いちじくと野菜を作ってお



# 4月



種まきをし、苗を育てます。4週 間ほど経ち、草丈 15cm ほどになっ たら畑に植えます。

# 5月



栽培中に2回追肥をします。土よ せをし、生育をよくすると同時に 倒れないように気を付けます。

# 6月

# 7月



刈り取ります (虫が湧くため)。





ンといい、食べられます。



雄穂(ゆうすい)の花粉を雌穂のヒゲに 実が大きくなるにつれ、虫・鳥に狙 大きい雌穂だけ残して摘果(てきか)開花から 20~25 日、ヒゲが茶色に つける人工授粉を行います。雄穂を われやすくなるので、ネットを張り します。摘果したものはヤングコー 縮れてきたら収穫時期です。

#### 写真提供:シンフォニーファーム)

### ポップコーンを作ってみよう

ポップコーンはとうもろこしからできていることを、体験して学んでみましょう。乾燥した実が、一瞬でポップコーン に変身する様子が楽しい実験です。フライパンで作る方法もありますが、準備や後片付けが簡単な電子レンジのレシピ を紹介します。楽しんだ後は、おいしく食べることもできちゃいます。まさに触育体験ですね。

#### 材料 (塩バター味)

ポップ種のとうもろこし 40g バター 20g

塩 小さじ1



片付けも簡単。



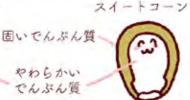
電子レンジは手軽で後 フライパンで作ると、 跳ねる様子がよりわか りやすいです。

#### 作り方

- 1. 材料を耐熱ガラス(電子レンジ可の物。プラスチックは NG)に 入れ、軽く混ぜます。
- 2. ふんわりとラップをします。その上からさらに2枚ラップし、 フォークなどで穴を開けます。
- 3.600Wで3分加熱します。ポップコーンがはねる様子が見えます。 加熱が終わった後、5分ほど置いたら完成。



# 触育ポイント:ポップコーンになぜなるの?







ポップコーンになるとうもろこしは、普段食べて いるスイートコーンとは種類が違います。固いで んぷん質の層が厚いのです。

加熱するととうもろこしの中の水分が膨らみ、圧力がかか り、限界まで加圧すると爆発します。

# 触育を楽しむお子さんたちをご紹介!

保育園の中でお野菜販売会を実施し、年長組の子ど も達が売り子さんをしてくれました。

保護者さんから「子どもたちが楽しんでいる姿を見 れたので良かったです!美味しいお野菜をありがと うございました!」とのお声をいただきました。



トレジャーキッズ あやせ保育園 様



「こども × 触育」をテーマとした Instagram を開 始しました。【@vegelink\_official】



₹ ポップコーンを作っている・ 食べているお子さんの様子を # 触育やってみた を付けて 投稿してみてください♪

# 10 月号予告「さつまいも特集」

秋の味覚の代表格・さつまいも。煮物や天ぷらの食事はもちろん、スイートポテトなどのお菓子に も使われている、甘くておいしい身近な野菜です。さつまいもがどんな風に作られているかを一緒 に学んでみましょう。家族でお芋ほりに参加するのも楽しいですね。



引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail:info@vege-link.com



株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ

東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階



デザイン・イラスト:織田博子(http://odahiroko.skr.jp)