



食ベジリンクの 触育通信 8月号

隔月発行



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)
いちじくと野菜を作ってお届けしています。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ます。



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。土寄せをし、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



雄穂(ゆうすい)の花粉を雌穂のヒゲにつける人工授粉を行います。雌穂を刈り取ります(虫が湧くため)。

実が大きくなるにつれ、虫・鳥に狙われやすくなるので、ネットを張ります。

7月



残す
大きな雌穂だけ残して摘果(てきか)します。摘果したものはヤングコーンといい、食べられます。



開花から 20~25 日、ヒゲが茶色に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



電子レンジは手軽で後片付けも簡単。

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。



POINT! 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裂します。

触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！

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。【@vegelinek_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



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

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

ベジリンクのサイト



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