



調理時間
15分

プチプチとしたとうもろこしの食感が楽しい
かき揚げです。お年寄りから子どもまで
大好きな味なので、七夕のごちそうにぴったり！

とうもろこしの かき揚げ



【材料】(4人分)
とうもろこし……………1本
枝豆…70g(さやから取り出した分量)
エビ……………6尾
薄力粉…大さじ3
卵……………1/2個
水……………大さじ2
塩……………お好みで
揚げ油……………適宜

- 【作り方】
- 1 とうもろこしは軸から実をそぎ落とす。枝豆はさやから実を取り出す。エビは殻をむき、竹串で背ワタを取ったら1.5cmほどの大きさに切る。
 - 2 とうもろこし、枝豆、エビをボウルに入れ、薄力粉大さじ1を全体にまぶす。
 - 3 解きほぐした卵と残りの薄力粉、水を軽く混ぜた溶液を②に加えて全体をさっくりと混ぜる。
 - 4 180℃に熱した揚げ油の中に、スプーンですくって落とし入れる。2分ほど揚げたら裏返してさらに2分揚げる。
 - 5 器に盛ったら塩を添える。

LET'S HOME COOKING

七夕の行事食であるそうめんを爽やかなとうもろこしの
すり流しと合わせてみました。よく冷えたそうめんなら、
夏バテの時でもつると食べられますよ。

とうもろこしの すり流しそうめん



【材料】(4人分)
とうもろこし……………2本
豆乳……………1カップ
だし汁……………2カップ
薄口しょうゆ……………大さじ2
みりん…大さじ1
そうめん……………2束
トマト……………1/2個
オクラ……………2本
みょうが……………1個

- 【作り方】
- 1 とうもろこしは軸から実をそぎ落とし、電子レンジ(600W)で3分間加熱する。トマトはみじん切りに、オクラは湯がいて輪切りに、みょうがは千切りにする。
 - 2 加熱したとうもろこしと豆乳をミキサーに入れてクリーミーな液状にする。ざるで漉し、余分な皮などを取り除く。
 - 3 だし汁に薄口しょうゆとみりんを加えめんつゆを作る。
②にめんつゆを加え、冷蔵庫で冷やす。
 - 4 そうめんを湯がいたら、冷水でしっかり締める。
 - 5 うつわに④を入れ、そこに水を切ったそうめん、トマト、オクラ、みょうがを盛り付ける。



調理時間
20分
※冷やす時間は
除く



三重県産の新鮮で美味しい旬の農畜産物やお花がそろう直売所。
みんなも食べて・飲んで・飾って三重の農業を応援しよう！



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！

とうもろこしの主成分は炭水化物で、ビタミンCやEなどに加えて各種ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。収穫した時点から栄養素や味が落ちやすいので、その日のうちに茹でて冷蔵保存しましょう。皮付きのものは2〜3枚の薄皮ごと茹でると風味が落ちにくく、甘さが引き立ちます。また、レンジでチンも手軽でオススメ。レンジの後、すぐにラップを取ると水分が熱で逃げてシワシワになり旨みも逃げてしまうので粗熱が取れるまでラップに包んだままにしておきましょう。

ひげの本数の多いものは実も多く、ひげが濃い茶色になっているものの方がしっかりと先端まで実が詰まって粒も大きく熟しています。実が先までぎっしり詰まっています。また、皮の緑色が濃く、ハリのあるものは新鮮です。皮がついていないものは、実がふくらみ詰まっています。JA多気郡管内の明和町近辺はとうもろこしの栽培面積が県下最大で、6〜7月に多く出回ります。生産者が丹精込めて栽培した新鮮なとうもろこしを食卓でお楽しみください。

主食にもなる
ヘルシーなエネルギー源

直売所店長直伝！美味しい
とうもろこしの見分け方



JAグループ三重 × Simple

今月の食材 とうもろこし

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、
味が濃くなり、特に美味しくなります。
旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのような
レシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。
JA CAFEレシピでうちでも季節を楽しみませんか？



【今月のお店】 JA多気郡 農産物直売所スマイル

スマイル明和店

多気郡明和町大字中村1274
営/9:30~18:00
P/有 MAP/8 E-2

スマイル多気店

多気郡多気町五佐奈1147-12
営/9:30~18:00
P/有 MAP/9 C-4

ENJOY DELICIOUS FOOD

色鮮やかな夏野菜を使った元気が出る
ドライカレーです。オクラを星に見立て、織姫と彦星の
出合いに思いを馳せてみましょう。

とうもろこしと夏野菜の ドライカレー



【材料】(4人分)
とうもろこし……………1本
トマト……………1個
玉ねぎ……………1個
オクラ……………4本
にんにく……………1かけ
合いびき肉…200g
サラダ油……………大さじ2
カレー粉……………大さじ3
トマトケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1
塩……………小さじ1/2
ご飯……………適宜

- 【作り方】
- 1 とうもろこしは軸から実をそぎ落とす。トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、オクラは5mmほどの厚さの輪切りに。
 - 2 フライパンにサラダ油を敷き、玉ねぎとにんにくを炒める。玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて色が変わるまで炒め、カレー粉をまぶす。
 - 3 ②にとうもろこし、トマトを加えて水分がなくなるまで炒め、トマトケチャップ、ウスターソース、塩で味を整える。
 - 4 仕上がる少し前にオクラを加えさっと火を通す。ご飯と共に盛り付ける。



調理時間
25分