

「今が旬！スイートコーン」

宮崎県は様々な野菜、果物の産地としても知られていますが、今回は5月から6月にかけてのこの時期にしか食べられない西都市の「朝どれスイートコーン」についてご紹介します。

【ゴールドラッシュ】

一般的なスイートコーンの収穫時期は6月～9月ですが、スイートコーンの産地でもある西都市で栽培されているのが「ゴールドラッシュ」という品種で5月から6月にかけて収穫されます。甘味が強くジューシーで生でも食べることができ、果肉がぎっしり詰まっているのが特徴です。

収穫は午前1時～2時くらいの日の出前に行われ、選別・箱詰めされたスイートコーンは午前中のうちに主に関東・関西方面へ出荷されます。

早朝に収穫されるのはそのタイミングが一番糖分を蓄えられているからで、そこから「朝どれスイートコーン」と呼ばれています。

【おすすめの食べ方】

- ① 薄皮を1、2枚残しラップで包む
 - ② 電子レンジ（500w）で1本：5分～8分、2本：8分～12分ほど加熱
- ※電子レンジで加熱すると栄養価が逃げずに、水っぽくならず蒸しあがり甘みが増すそうです。高温になるのでやけどに注意が必要です。

初夏の味覚でもあるスイートコーンをお近くのスーパーや直売所で見つけたらぜひご賞味ください。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：（公財）宮崎県国際交流協会まで

TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp

毎日の生活に関してご質問、ご心配事などありましたら：みやざき外国人サポートセンターまで TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902 Email support@mif.or.jp

