



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.12 みんな大好き「スイートコーン」

2026年6月26日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。夏本番となってきました。夏の定番で子どもから大人まで多分(?) みんな大好きなのが「スイートコーン」。勿論料理にも使いますが、そのまま食べる代表格なものと言えるのではないのでしょうか。

あまり疑問に思っていない方も多かもしれませんが、『とうもろこし』の中の甘味の強い品種の総称が「スイートコーン」です。ポップコーンを思い出していただければ何となくイメージが付くかもしれません。スイートコーンのような甘味種、ポップコーンのような爆粒種など、とうもろこしの中にも様々な分類がされていますが、基本的に店頭で『とうもろこし』として売られているものは「スイートコーン」なので、本当はイコールではないですがわかりやすいように表記されていることが多いです。

スイートコーンの中でも一般的な黄粒種、最近スーパーでも見かけるようになった白粒種、黄色と白色の粒が混ざったバイカラー種、まだまだ珍しい赤粒種など、意外に様々な種類があります。ここでは一般的な黄粒種のお話をしたいと思います。

スイートコーンはまだ陽が昇っていない夜中に収穫します。夜中に昼間の光合成で得たエネルギーを糖に変えるため、夜中から明け方が最も糖度が高くなると言われています。収穫後、段々と糖度が落ちていくため、購入後は早めに食べるか火を通してから冷凍するのがオススメです。

採りたては生食でも大丈夫ですが、個人的には火を通したほうが甘味は増しますし、プリっとした粒感も楽しめて美味しさが際立っていると思います。

湯がく場合は皮を2〜3枚残した状態で、

- ・水から沸騰させずに15分ほど湯がく
- ・水から沸騰させて5分ほど湯がく
- ・沸騰させてから5分ほど湯がく
- ・レンジで5分ほど

様々な方法で自分に合ったものを選んでもらえればと思います。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL: 090-6635-9602

営業時間: 火〜木曜 10:00〜14:00

ランチタイム 11:30〜13:30

定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限: 2026年7月24日

No.22532575