



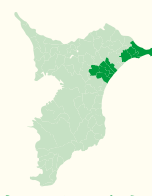
鮮度低下が最も激しい野菜の一つなの。食べきれないときは、ゆでたものを冷凍しておくとう重宝するよ。

皮がみずみずしく、緑色が濃いものを選んでね!



# とうもろこしご飯

とうもろこしは鮮度が命! 千葉県産のとうもろこしで「旬を味わう幸せごはん」をぜひどうぞ♪



とうもろこしの主な産地  
山武市・銚子市  
旭市・横芝光町

## 材料(3人分)

- とうもろこし..... 1本
  - 米..... 2合
  - 塩..... 小さじ1/4
- \*水は、2合分のいつも通りの水加減になります。

## つくり方

- ① とうもろこしは皮をむき、包丁を使って実をそぎ落とす。
- ② 炊飯器に米と普通の水加減の水と塩を入れ、とうもろこしの実と芯をのせて炊き込む。
- ③ 炊き上がったら、芯を取り除き、とうもろこしを混ぜ込んで器に盛ってできあがり。

## レシピポイント

とうもろこしには、芯の部分にもうまみ成分が入っています。一緒に炊き込むことで、芯の中のうまみがしっかり味わえます。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み