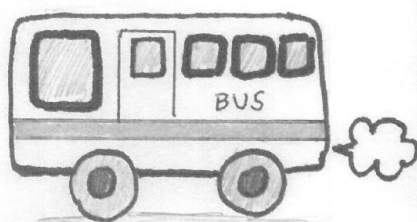


# とうもろこし

## 収穫体験

7月8日(土)

紀ノ川農協星原園地にてとうもろこし収穫を体験してきました！  
もぎたすのとうもろこしは、生で食べても甘くてびっくり！子どもたちも、  
火田で実るとうもろこしに興味津々で、自分たちで収穫してその場で  
丸かじり！「甘い!!美味しい!!また来年も行きたい!!」と喜んでいました。



大人 27人  
小人 11人  
計 38人で  
体験しました

## ～生産者さんイチオシ★とうもろこしの調理法～

### フライパンで蒸し焼き

- 皮とひげを取ったとうもろこしをフライパンに入れ、少量の水で蒸す。(フタをする)
- 水がなくなったらフタを取り少し焼き目がつけば完成

### とうもろこし ご飯

材料 / お米 - 3合  
とうもろこし - 2本  
塩 - 小さじ 1 ~ 1.5 (お好みで)

作り方 / 芯から粒をはずす。  
お米の上に芯と粒を乗せて炊く。

～完成～

蒸して粒はふっくらして、更に  
焼き目で香ばしくなり  
美味しさUP!!

ジュシー♡



とうもろこしは芯から甘味が出るので必ず入れてね!