

## <トウモロコシのかき揚げ>

材料（4～5人分）

トウモロコシ	1本
玉ねぎ	1個
天ぷら粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
水	60cc
塩	適量

- ① トウモロコシから実をはずす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、トウモロコシを混ぜて、適量の片栗粉をまぶす。
- ③ 天ぷら粉に水を加え、衣をつくる。
- ④ ③に②を混ぜ、かき揚げのタネをつくる。
- ⑤ 食べやすい大きさにまとめたタネを170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ 塩を添えて、器に盛る。

## <トウモロコシごはん>

材料（6人分）

トウモロコシ	1本
米	3合
水	
塩	小さじ1

- ① お米をといで水を3合の目盛りにする。
- ② トウモロコシを小さじ1の塩でもんで、お米の上のにのせる。
- ③ 炊飯する。
- ④ 炊き上がるとすぐ、とうもろこしを取り出して実をはずし、ご飯に混ぜて保温する。

## <トウモロコシのポタージュ>

材料（4人分）

トウモロコシ	2本
玉ねぎ	1/2個
塩	ひとつまみ
バター	16g
水	300cc
コンソメ	1個
牛乳	300cc
パセリ	適量

- ① トウモロコシは皮つきのまま電子レンジ4～5分かける。皮とひげを除き、実を外す。
- ② 玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ 鍋にバターを入れ、バターが溶けたら玉ねぎと塩を入れ、弱めの中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ トウモロコシを加え、1～2分炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加え、10分くらい煮る。
- ⑥ 粗熱を取ってミキサーにかける。
- ⑦ 濾しながら鍋に戻す。
- ⑧ 牛乳を加え、温まるまで加熱する。
- ⑨ 冷製が良ければ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。仕上げにパセリを散らす。



### <トウモロコシとエノキの梅和え>

材料（4人分）

トウモロコシ	30g
エノキ	100g
オクラ	2本
かつお節	2g
梅干し	2~3個

- ① エノキを三等分に切って、耐熱容器に入れ、600Wで2分加熱する。
- ② 梅干しの種を取り、手でちぎり、①に加えて混ぜる。
- ③ トウモロコシは皮つきのまま電子レンジ4~5分かける。皮とひげを除き、実を外す。
- ④ オクラをラップにくるみ、500Wのレンジで30秒加熱し、小口切りにする。
- ⑤ ②に、③、④とかつお節を加えて、混ぜ合わせて、完成。

### <梅味噌ドレッシング>

材料（4人分）

合わせ味噌	大さじ1と2/3	
梅干し	4~5個	
みりん	大さじ1	} A
酒	大さじ1	
さとう	大さじ3と1/3	
かつお節	3g	

- ① 梅干しの種をとり、包丁でたたく。
- ② 鍋に合わせ味噌、①、Aの調味料を入れて、火をかけ、1~2分混ぜる。
- ③ 冷めたら、ザルでこす。
- ④ かつお節を加えて、混ぜて完成。

### <トウモロコシのお団子>

材料（20~25個分）

白玉粉	100g
水	90cc
トウモロコシ	25g
砂糖	大さじ1/2

- ① トウモロコシは皮つきのまま電子レンジ4~5分かける。皮とひげを除き、実を外す。
- ② ボウルに白玉粉と水を少しずつ加えてよくこねる。
- ③ ②に砂糖、トウモロコシを加えて、混ぜる。
- ④ ③を10gずつ分け、丸めて、お団子をつくる。
- ⑤ フライパンにお団子を並べて中火にかける。
- ⑥ お団子がふくれていたら、裏返す。
- ⑦ 蓋をして、3分程、蒸し焼きにする。
- ⑧ 両面に焼き色が付いたら、完成。