

夏野菜（トウモロコシ）

1 トウモロコシ

（1）特性

- ・トウモロコシには、主として穀物に利用される硬粒種（フリント）、飼料用に多い馬齒種（デント）、ポップコーンとして利用する爆粒種（ポップ）、生食や加工の甘味種（スイート）などの品種がある。
- ・スイートコーンは、戦後から急速に普及した。
- ・トウモロコシは、少なくとも数千年前に栽培化され、南北アメリカ大陸の主要農産物として広く分布していた。
- ・日本には、16世紀後半に長崎に伝わり、その後四国の山間地対や阿蘇、富士山麓で栽培された。
- ・スイートコーンは、20世紀になってから栽培され始めた。
- ・スイートコーンの旬は、7月末～9月初である。
- ・スイートコーンは鮮度の低下が激しい作物で、すぐに食べないときは早く茹でて冷凍しておくのがよい。

（2）スイートコーンの効能

- ・スイートコーンは、穀物的性格を持ち、デンプン質や糖質が主で、高カロリーの食べ物である。
- ・胚芽には、ビタミンB₁、B₂、Eが多く含まれている。
- ・食物繊維も多く含まれており、便秘の改善、肥満防止、高血圧の予防に役立つ。

2 スイートコーンの栽培

（1）準備と種まき

- ・早播き（4月中～下）ほど根や茎がしっかり育ち、収量が多くなる。
- ・スイートコーンの種は発芽力が弱いので、1か所に2～3粒播き（条間40～50cm、株間30cm）、4葉期に1本に間引く。

（2）栽培管理

- ・草丈が40cm位になると、追肥をする。
- ・追肥と同時に中耕・除草を行うが、根を傷めないように軽く行う。
- ・穂が出始めた頃、アワノメイガの予防をする。
- ・分けつは、雌穂の発育を助けているので、分けつしないほうがよい。

（3）収穫

- ・収穫は、雌穂の先端部を剥いて、先端部の粒が黄色がかった時が適期である。
- ・絹糸が出そろった日から20日位を目安に収穫を判断してもよい。
- ・収穫後、高温ほど食味が早く低下するので、収穫するときは早朝がよい。