

## JA多気郡合併30周年記念企画

# スイートコーン料理コンテスト 応募作品

### とうもろこしの包み蒸し



材料（3～4人分〔約8個分〕）

とうもろこし	100g
鶏ひき肉	100g
しょうが汁	小さじ1
ねぎ（みじん切り）	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1弱
とうもろこしの皮	8～10枚

1  
とうもろこしの皮を1枚ずつきれいに剥ぐ。ひげもきれいに取る。とうもろこしは、1/3ずつに切ってタテにし、粒をきれいに切り落とす。

2  
ボウルにしょうが汁・ねぎを入れ、鶏ひき肉と調味料をよくこね合わせる。粘り気が出てきたら、とうもろこしを入れて混ぜ合わせ、片栗粉で固さを調節する。

3  
とうもろこしの皮（1～2枚）をタテに8本分に裂いておく。

4  
きれいに洗った皮の内側に8等分したタネをおき包む。3で裂いた皮を1本取り結ぶ。残りも同じようにする。

5  
蒸気が上がった蒸し器で強火で10分ほど蒸し、器に盛り付ける。

## JA多気郡合併30周年記念企画

# スイートコーン料理コンテスト 応募作品

### 太陽の恵みいっぱいおにぎり



材料（おにぎり4個分）	
コーン	大さじ4
じゃこ	大さじ4
ほうれん草	2束(30 <sup>グラム</sup> )
さつまいも	40 <sup>グラム</sup>
ベーコン	30 <sup>グラム</sup>
ごはん	茶碗4杯
塩	適量
米油	適量

1 さつまいもをサイコロ状に切り、米油で揚げ焼きする。

2 ほうれん草を茹でて細かく切る。

3 ベーコンを細かく切り、コーンと一緒に炒める。

4 ごはんとすべての具材を混ぜ、手塩で三角に握る。

# JA多気郡合併30周年記念企画

## スイートコーン料理コンテスト 応募作品

### なんちゃってコーンコロケスープ



#### 材料（一人前）

コーンスープ	
玉ねぎ	80 グラム
バター	8 グラム × 2
とうもろこし	2 本約 240 グラム
牛乳	500 cc
生クリーム	50 cc
塩	少々
コーンコロケ	
とうもろこし	1 本約 120 グラム
じゃがいも	250 グラム
ツナ	30 グラム
人参	1/4 本
パセリ	少々
塩・黒こしょう	少々
スライスアーモンド	10 グラム
コーンフレーク	適量

- 1 玉ねぎはみじん切りにして、バターであめ色になるまで炒める。
- 2 茹でたとうもろこしの粒、炒めた玉ねぎ、牛乳をミキサーにかける。ざるでこし、鍋に入れ火にかけて味を調べ、コーンスープを作る。
- 3 じゃがいもを茹で、つぶしておく。人参は摩り下ろす。
- 4 茹でたとうもろこし、ツナ、パセリ、人参、じゃがいもを混ぜ、塩・黒こしょうを入れて味を調える。
- 5 小判型に整え、皿の中央に置き、温めたコーンスープを入れる。生クリームを飾り入れる。
- 6 コーンフレーク・アーモンドスライス（レンジでチンしておく）・パセリを散して出来上がり。

## JA多気郡合併30周年記念企画

# スイートコーン料理コンテスト 応募作品

### スイートコーンパンケーキ



材料（一人前）

A	とうもろこし	50 グラム
	卵黄	1 個分
	小麦粉	30 グラム
	ベーキングパウダー	少々
	牛乳	大さじ 2
	卵白	1 個分
〔ソース〕		
	生クリーム	大さじ 3
	マヨネーズ	大さじ 1
	塩・砂糖	少々
	レモン汁	少々
	とうもろこし	20 グラム
	こしょう	少々

1  
材料Aを混ぜる。

2  
卵白を角が立つまでハンドミキサーで混ぜる。

3  
2を1の中に半量入れてきるように混ぜ、残りも入れて混ぜる。

4  
ホットプレートで焼く。

5  
ソースを混ぜ合わせ、固くなるまでハンドミキサーで混ぜる。

6  
パンケーキを皿に盛り、ソースをかけ、サラダ野菜とベーコン（焼いたもの）を飾る。