



埼玉県北部はスイートコーンの主要な生産地。  
本庄市も、県内の有力な生産地として位置づけられ、  
高品質なスイートコーンを出荷しています。  
意外と知られていない本庄市の魅力的な野菜、  
『スイートコーン』を紹介します。

缶詰などでもおなじみの  
ネーミング、「スイートコーン」。  
スイートコーンはとうもろこしの一種で、私たちが  
普段食卓で目にする多くのとうもろこしは、スイートコーンにあたる。

スイートコーンといえば、  
お隣深谷市の「味来」のイメージが強いのでは。そんなイメージの陰に隠れがちだが、実は本庄市でも高品質なスイートコーンが栽培されている。

**今がまさに最盛期**

埼玉県のスイートコーン産出額は年間16億円。これは全国でも6番目と高い水準だ。

その中で本庄市のスイートコーン栽培は、県内で3位の収穫量を誇り、市内の農業の中でも、大きな存在感を示している。

6月中旬から7月中旬にかけて、市内ではスイートコーンの生産が最盛期を迎える。6月の東京都中央卸売市場には、多くの埼玉県産スイートコーンが出荷され、全国の食卓へ届けられている。

**スイートコーンの品種**

スイートコーンにはさまざまな種類があるが、市内で作られるスイートコーンは「味来」「ゴールドラッシュ」が主流だ。



特集  
**スイートコーン**

「味来」は他の品種に比べ甘みが強く、平均糖度は12度以上で、梨と同程度の甘さと言われているから驚きである。サイズは比較的小ぶりではあるが、その驚くような甘さから、ミラクルスイートコーンとも呼ばれる。

「ゴールドラッシュ」は『柔らかい粒皮のスイートコーン』をコンセプトに品種改良し作られ、さわやかな甘みと柔らかい粒皮が特徴で、小さなお子さんから高齢の人まで安心して食べられる。また、先

端までしっかりとした実がついており、食感も良く、自然の甘さを感じることができる。2種類とも上質な甘みとシャキッとした食感があり、フルーツのような味わいが楽しめる。

**身体にやさしい**

スイートコーンの主成分はデンプンやブドウ糖などの炭水化物だ。ビタミンB1、カリウム、リンを含むことから、エネルギー代謝の促進による疲労回復、高血圧の予防、骨

を丈夫にするなどの効果がある。スイートコーンは食べておいしいだけでなく、健康面でも寄与する部分も多い。暑さで食欲の落ち込むこの季節の救世主だ。

**本庄市のスイートコーン**

そんな魅力がたっぷり詰まったスイートコーン。今回は、実際に市内で栽培する農家の方を訪ね、スイートコーン栽培の奥深さや、栽培にかける想いを尋ねた。

**■とうもろこしの種類**

種類	特徴
デントコーン (馬歯種)	コーンスターチの原料。生産量は一番多い
フリントコーン (硬粒種)	家畜の飼料や、工業用途、加工食品としても使用される
ソフトコーン (軟粒種)	南米の高原地帯で栽培される
スイートコーン (甘味種)	スイートコーン。糖度が高く、食感はやわらかい
ポップコーン (爆裂種)	ポップコーンの材料として使用される
ワキシーコーン (糯種)	もちとうもろこし。もちのような食感で、懐かしい味わい

※1 平成27年生産農業所得統計 4-1 主要農産物の産出額と構成比(50位まで)【農林水産省】参照

※2 平成22年産埼玉県野菜生産状況表式調査報告書-野菜の市町村別生産状況-【埼玉県】参照

**ちょっとお得な  
スイートコーンにまつわる話**

**●とうもろこしの食料自給率は0%?**

動物の飼料や油脂などに使われるとうもろこしは『穀類』に分類され、ほとんどを輸入に頼っており、統計上自給率は0%となる。一方、「スイートコーン」は『野菜類』に分類され、こちらの自給率は99.9~100%。



**●いいスイートコーンの見分け方**

ひげは一本一本が粒とつながっているため、ひげの本数が多ければ粒も多い。選ぶ際には、皮は緑色で、ひげが茶褐色でみずみずしいものを選ぼう。また、粒のサイズにばらつきがなく、揃っているもののおいしいとされる。



**●健康への好影響**

**●コレステロール値を下げる**

粒の白い部分に含まれるリノール酸には、コレステロール値を下げる効果があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞予防につながる

**●便秘改善**

食物繊維とマグネシウムを多く含むことから、便秘の改善効果がある

**●むくみの解消**

カリウムが豊富に含まれ、利尿作用があり、むくみを解消する