

<とうもろこしの炊き込みご飯>

☆ざいりょう☆	4～5人分
お米	3合
とうもろこし	1本
ハム	3枚
おさけ	大さじ1
しお	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1



☆つくりかた☆

1. お米は洗^{あら}ってザルに上げておく。
2. とうもろこしは、実を包丁^{ほうちよう}でそぎ落とす。(芯^{しん}も使うので捨てない!)
3. ハムは、1センチ角に切る。
4. お米を炊飯器^{すいはんき}に入れて、お酒^{さけ}、塩^{しお}、薄口醤油^{うすくちしょうゆ}を入れて、水を3合まで入れて混ぜる。
5. とうもろこしの実と芯、ハムを上に乗せて普通^{ふつう}に炊^たく。



とうもろこしを立てて、
実をそぎます。

<とうもろこしと^{えだまめ}枝豆の^{しよくだんご}2色団子>

☆ざいりょう☆ 4～5人分

ぶたひき肉	300g
タマネギ	1/2個
しょうが	1かけ
とうもろこし	1本
えだまめ	180g (枝つき)
かたくりこ	80g

こいくちしょうゆ	小さじ2
ゴマあぶら	小さじ2
しお	小さじ1/2

ミニトマト (かざり) 10個

酢しょうゆ

{	りんご酢	大さじ4
	こいくちしょうゆ	大さじ4

☆つくりかた☆

1. タマネギは、みじん切りにして、^{しょうが}生姜は、すりおろしておく。
2. とうもろこしは、実を包丁でそぎ落とす。
3. ^{えだまめ}枝豆は、枝からさやを取り、2～3分^{しおゆ}塩茹でして、実を取り出す。
4. ボウルに、タマネギと片栗粉を入れて混ぜ合わせる。(水分を止める)
5. ④に、^{ぶた}豚ひき肉、^{にく}生姜、^{しょうが}濃口醤油、^{こいくちしょうゆ}ゴマ油、^{あぶら}塩を入れてよく^ま混ぜる。
6. ⑤を一口大に丸め、人数分作り、とうもろこしと枝豆を手にとり、形を整えながら、周りにつける。
7. ^{じょうき}蒸気が上がった^む蒸し器 (クッキングシートを敷いておく) に、⑥を並べて入れ、^{ふた}蓋をして、10分蒸す。
8. ミニトマトを^そ添えて、できあがり。^す酢醤油をかけていただきます!



<とうもろこしとココナッツのパンナコッタ>

☆ざいりょう☆	4～5人分
とうもろこし	1本
ココナッツミルク	50cc
お水	300cc
粉ゼラチン	5g
さとう	大さじ2と1/2

塩（とうもろこし茹でる用）	小さじ1
バジル（飾り）	適量



☆つくりかた☆

1. とうもろこしは、4等分にして、塩を入れて水から茹でる。（^{ふっとう}沸騰して、2～3分）
2. 包丁で、実をそぎ落とす。（^{かざ}飾り用を取っておく）
3. ②とココナッツミルクをミキサーにかけて、なめらかになるまで^{かくはん}攪拌する。
4. お鍋に、お水と粉ゼラチンを入れて、火にかけてゼラチンを^と溶かす。
5. ゼラチンが溶けたら、^{さとう}砂糖を入れて溶けるまで火にかける。
6. 火を止めて、③を入れて混ぜ合わせる。
7. 容器に入れて、^{あらねつ}粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
8. 固まったら、とうもろこしの実とバジルを^{かざ}飾りつけてできあがり。