

～シェフおすすめ どうもろこし料理～  
トウモロコシとテリヤキチキンのポンデケーキ

<使用食材>

テリヤキだれ ※割合

醤油	..... 1
みりん	..... 1
酒	..... 1
砂糖	..... 1

生地

白玉粉	..... 90g
牛乳	..... 70g
全粒粉	..... 10g
卵黄	..... 1ケ
粉チーズ	..... 20g
塩	..... 少々
トウモロコシ	..... 1本
鶏ムネ肉	..... 0.5枚

<Let's Cooking>

タレづくり

- ① テリヤキだれの材料を  
全て鍋に入れ沸かします。

生地づくり

- ① 白玉粉に牛乳を入れてよく練り、  
耳たぶくらいの固さになったら、  
全粒粉・卵黄・粉チーズ・塩を入れ、  
よく混ぜます。
- ② 茹でたトウモロコシをバラバラにします。  
鶏ムネ肉は開いて小さく切ります。
- ③ 鶏ムネ肉に塩・胡椒をして、  
強力粉をまぶしてフライパンで焼きます。
- ④ トウモロコシを加え、炒めて、  
更に照り焼きダレを加えて煮詰めます。
- ⑤ ①で作った生地を伸ばして、  
④の具を包み、  
200℃のオーブンで約20分焼きます。
- ⑥ お皿に盛り付けたら・・・

☆できあがり☆

～シェフおすすめ どうもろこし料理～



## トウモロコシクレープ 豚肉ソテーのサラダ仕立て

### <使用食材>

#### トウモロコシクレープ

強力粉	・・・20g
薄力粉	・・・12g
全卵	・・・60g
牛乳	・・・120g
コーンピューレ	・・・40g
塩	・・・適量
グラニュー糖	・・・4g

#### 豚肉ソテーのサラダ仕立て

豚肉スライス	・・・50g
パプリカ (黄) (赤)	・・・1/4ケ
水菜	・・・適量
ズッキーニ	・・・1/4本
トウモロコシ	・・・1/5本
テリヤキだれ	・・・適量
酢	・・・少々

### <Let's Cooking>

#### クレープづくり

- ① 強力粉・薄力粉を振るって塩・グラニュー糖を混ぜておきます。
- ② ①に牛乳を3/4入れて混ぜます。残りの牛乳はコーンピューレに混ぜて伸ばし、溶いた全卵、コーンピューレを加え、よく混ぜて濾します。
- ③ 1時間ほど寝かせてクレープを焼きます。

☆クレープ完成☆

#### メインづくり

- ① ズッキーニとパプリカは輪切りにしてグリエにします。
- ② 水菜は一口サイズに切り水に浸します。
- ③ トウモロコシは実を削ぎ、炙ります。
- ④ フライパンで豚肉をソテーしてテリヤキだれと酢を入れて焼きます。
- ⑤ お皿にクレープ→肉→野菜の順番に乗せてフライパンに残ったソースをかけたら・・・

☆できあがり☆

～ シェフおすすめ とうもろこし料理 ～  
トウモロコシスープ



<使用食材>

トウモロコシ	・・・2本
水	・・・500g
生クリーム	・・・100g
牛乳	・・・100g
塩	・・・適量

<Let's Cooking>

- ① トウモロコシを削いで実と芯に分けます。
- ② 鍋にオイルをして芯と実を炒めます。  
軽く塩をします。
- ③ よく炒め、水を入れて、煮ます。
- ④ 芯を取り出して、実の方をミキサーにかけ、  
濾してピューレにします。
- ⑤ トウモロコシのピューレに生クリームを入れ、  
牛乳で濃度を調整して味を整え、  
器に盛ったら・・・

☆できあがり☆

Memo