



コーングリッツの種類とざらつき感をなくす前処理

トウモロコシの粉で素早く作れるクイックブレッド

コーンブレッドのお話 ①

これから10回の連載で、コーンブレッドにまつわる楽しいお話と、おいしく作るコツやレシピをご紹介します。



日本で「アメリカンドッグ」と呼ばれる料理は本場アメリカでは「コーンドッグ」と呼ばれる。ホットドッグをコーンブレッドで包んだ料理のこと

U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会

一、コーンの歴史

現在知られているトウモロコシ（コーンまたはメイズと呼ばれる）は七千年前頃からメキシコに住んでいた人々が農作物として改良を重ねていたと信じられています。最初は今のトウモロコシとは似ても似つかない小さな実をつけるイネ科の植物でした。紀元後千年の頃、当時アメリカ大陸に住んでいた人々が南西部から北東へ移動した頃にトウモロコシも南はベルー、北は現在の米国南西部へと広がりました。彼らはトウモロコシを持って移動し、良い種を選抜し、その品種特徴を北部の寒い環境でも育つように発展させたのです。

新大陸を発見したコロンブスが最初の航海からスペインへ帰った一四九九年に、今度はトウモロコシのヨーロッパへの移動が始まりました。今ではトウモロコシは米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。

二、コーンブレッド、今と昔

ディズニーのアニメーション映画「ポカホンタス」や実写映画「ニューワールド」のモデルとなったアメリカ先住民の娘ポカホンタスや入植者のリーダー格ジョン・スマイスが見たのはどんなトウモロコシ料理だったのでしょうか？

世界中で放映され多くの人々に愛されたテレビ番組「大草原の小さな家」の原作にも登場するコーンブレッドとはどのような味だったのでしょうか？

本シリーズでは、これから十回に亘って、コーンブレッドにまつわる話を語りながら、美味しいレシピも紹介してゆきます。

十九世紀、西部への開拓者たちにとって、トウモロコシは育て易く、栄養豊富で重要な作物でした。穂を包んでいる皮（ハスク）を編んでマットレスや袋が作られ、子供の人形の材料にもなりました。穂芯からはパイプが作られ、茎や根は家畜の餌や薪代わりの燃料となりました。

今のようなオーブンや鍋がなかった昔、鉄板の上で焼かれたコーンブレッドは、グリドル（鉄板）ケーキとか、使い古しの鉄のクワ（Tig）を使って焼かれホウケキとも呼ばれました。豚や牛のラードを現在のショートニングの代わりにタップリと使い、ポップコーンのような香ばしさとカステラのような黄金色で、さぞ開拓民たちの食欲をそそったことでしょう。米国ではコーンブレッドは古き良き時代の味でもあります。それは経済的に豊かでも助け合い、今以上に物を大切に、勤勉が尊ばれた時代です。家庭ごとに、地方ごとに特徴ある材料や味付けが引き継がれ、それぞれの家族のレシピとなりました。現在でも米国の南西部では、白いコーンミールをベースに塩味やハラペーニョなどを使う食事用のコーンブレッドが多く、北東部では、黄色いコーンミールをベースに甘いデザートケーキが多く食べられます。いずれもこだわりある家庭の味となっています。

三、コーングリッツの種類

日本で流通しているトウモロコシの粉はコーングリッツと呼ばれ、精選されたトウモロコシの皮と胚芽を除去し、挽き割り（乾式処理）してできた製品を指します。一般的にはコーンミール、コーンフラワー

などと呼ばれることもあり、コーンミールはサラサラとし、コーンフラワーは小麦粉のように細挽きです。

四、ざらつき感をなくすコーングリッツの前処理

粗挽きコーングリッツを使ってコーンブレッドやマフィンを焼くとき、硬い粒々感が気になる人のために、滑らかな舌触りにするための前処理を紹介します。

この方法によって、トウモロコシの粗挽き粉は、硬い穀物の粒から、グミのようなプチプチした粒になり、焼きあがったブレッドやマフィンも崩れにくくなります。

①鍋又はフライパンで、コーングリッツを、色が変わり始め、香ばしい香りがするまで焙焼する

②コーングリッツの二倍量の水を入れてかき混ぜる（勢い良く沸騰するので注意）

③水分がある程度なくなり、鍋底にグリッツが付きはじめたら、火を止めて室温に冷却する

④冷蔵庫で保管すれば翌日まで使用可能。冷凍保管は不可



穀物素材が多様化している中で、食物繊維や色素成分が比較的豊富で栄養に優れたトウモロコシの粉を、その特徴を活かして使っていたら、皆様のレシピ開発に役立っていたら幸いです。