



休日のランチにコーンブレッド・フレンチトースト

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 ③

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
連載でご紹介してゆきます



デントコーン(中心)と様々な色のフリントコーン
豊富な配色のフリントコーンはハロウィーンや感謝祭の飾りに使われる

U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会

一、コーンとメイズ

「コーン」(Corn)が必ずしもトウモロコシを意味しない、ということは、ヨーロッパ、とくにイギリスで穀物関係の仕事をした方はご存知かもしれません。イギリスではトウモロコシは「メイズ」(Maize)と言ったほうが通じます。

もともとヨーロッパでは小麦、大麦、オーツなどの穀物をまとめて「コーン」と呼んでいました。

十五世紀末にコロンブスによってアメリカ大陸が発見され、ヨーロッパ人は初めてトウモロコシを知りました。アメリカ大陸へ入植した人々は、先住民の間で栽培されていたトウモロコシを、「インディアン・コーン」つまり「インディアンの穀物」と呼びました。そしていつの間にか、米、カナダでは、コーンというトウモロコシを指すようになったのです。

しかし、ヨーロッパでは今でもトウモロコシを、「メイズ」と呼ぶのが普通です。ですから、ヨーロッパでコーンブレッドを探すときは「メイズブレッド」と言わないと通じないでしょう。

二、トウモロコシの種類

トウモロコシと言えば、誰でも思い浮かべるのは、夏に焼いたり茹でて食べるスイートコーンでしょう。スイートコーンは、実が甘くて瑞々しい時に収穫される野菜で、穀物ではありません。缶入りのクリームコーンもスイートコーンから作られます。

穀物のトウモロコシはお米と同じで、秋に葉が黄色くなり、実が乾燥して硬くなってから収穫します。

トウモロコシは、スイートコーンやポップ

コーンのほかにも、デントコーンやフリントコーンなど種類が多く、穀粒の色もイエローコーンの他にホワイトコーンやブルーコーン、レッドコーンなど多彩です。

日本で製粉されるのは、主に精選されたイエローデントコーンです。穀粒の皮と胚芽を除去して挽き割り(乾式処理)、更に篩(ふるい)にかけて粉の大きさを調整し、コーングリッツを生産します。粉の大きさによってコーンミール、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て細かく、コーンフラワーは更に微粒です。

三、粉の種類による使い分け

ベーカリーで使う粉のサイズは好みもありますが、前処理をしないのでそのまま使うのであれば「コーンミール」や「細挽きコーングリッツ」とラベルに書かれた細かい粉が良いでしょう。その方が、ふつくら、しっとり、した仕上がりになるからです。甘いお菓子用には「コーンフラワー」と書かれた小麦粉のように細かい粉も良いかもしれません。

少し粉の存在感が欲しい、ワイルドな舌触りが欲しい場合には「中挽きコーングリッツ」に挑戦してみるのも良いでしょう。いろいろ試してみ、ご自分のお店に合ったコーンブレッドを見つけて下さい。

四、崩れ知らずのコーンブレッド

コーンブレッドは、イースト発酵で膨らませた小麦粉100%のパンに比べると崩れやすい性質があります。そのため、配合する小麦粉はたんばく質を多く含んだ強力粉を使うことが、しっとりとしたコーンブレッドを焼くコツで

す。つなぎになるサツマイモやジャガイモのマッシュ、あるいは繊維の多い野菜を入れることも、崩れにくくするのに有効です。

また、数多いコーンブレッドのバリエーションのうち、スプーンブレッドやポップオーバーのように卵を多く使う料理は崩れ知らずのコーンブレッドです。

五、フレンチトースト

ひとつ工程を加えて、コーンブレッドを様変わりさせ、崩れない一品にする方法があります。コーンブレッドのフレンチトーストです。基本的なコーンブレッドを焼いて、冷蔵庫で一晩寝かし、冷えて切り易いうちに1cmから1.5cmの厚さにスライスし、次に書かれた衣(こしら)を、植物油を敷いたフライパンで両面をしつかり焼きます。表面が香ばしく、朝食や、アフタヌーン・ティーにピッタリの一品となります。

メープル味こもる配合例

卵大一個(70g)に対してメープルシロップ
大匙一杯、牛乳200mlの割合がお勧めです。

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だけ、皆様のメニュー開発に役立っていただければ幸いです。

