



今回のテーマ 「とうもろこし」

とうもろこしはイネ科の植物で、穀物として人間が食べるほかに家畜のエサになったり、加工するとコーンスターチや油にもなり幅広く使用されている食材です。

旬は夏で、茹でただけで美味しく食べれるのが魅力のひとつ。暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



とうもろこしの栄養

とうもろこしの主な栄養分は炭水化物で、身体のエネルギー源となるものです。また、炭水化物を分解する酵素を助ける働きのあるビタミンB1も含まれているため、とても効率よくエネルギーを摂取できます。他にも身体の新陳代謝を助けるビタミンB2や、抗酸化作用のあるビタミンE、お通じを良くする食物繊維などさまざまな栄養素が含まれています。

美味しいとうもろこしの見分け方

とうもろこしのひげは、めしべのような働きをしています。めしべが多い方が実をたくさんつけていて美味しいといわれます。他に、皮がみずみずしいもの・ずっしり重みがあり粒が揃っているものを選びましょう。

茹でとうもろこし

とうもろこしの基本の食べ方で、様々な方法がありますが少し手間をかけて美味しく仕上げてみませんか？

【材料】

- とうもろこし
- 水・・・1リットル
- 塩・・・大さじ2

1. 鍋にとうもろこしを入れ、とうもろこしが浸かるぐらいの水を入れる。(材料外) 水から茹でることでよりジューシーに仕上げることができます。
2. 鍋とは別に、材料分の水に塩を溶かしておきます。
3. 鍋は沸騰してから5分くらい茹でます。
4. 茹で上がったたら2で準備した塩水につけてとうもろこしの表面が冷めたら出来上がり。

コーンスープ

【材料】

- とうもろこし・・・4本
- 牛乳・・・・・・・400ml
- 固形コンソメ・・・1個
- 塩こしょう・・・少々



1. とうもろこしを茹でる。
2. とうもろこしを半分に折り、包丁の背を当てながら実を取る。
3. とうもろこしの実と牛乳半分(200ml)をミキサーに入れ、1分ほど回す。(様子をみながら、滑らかになるまで回す。)
4. 3で滑らかになったら、3と鍋に残りの牛乳と固形コンソメ、塩こしょうを入れて一煮立ちさせたら出来上がり。

夏は冷やしても美味しく召し上がれます。

コーンご飯



【材料】

- とうもろこし・・・2本
- お米・・・・・・・2合
- 固形コンソメ・・・2個
- バター・・・・・・・大さじ2
- パセリ(乾燥でもOK)

1. お米を研ぐ。
2. とうもろこしを茹でる。
3. とうもろこしを半分に折り、包丁の背を当てながら実を取る。
4. 炊飯器に研いだお米と通常量の水、とうもろこし、固形コンソメ、バターを加え軽く混ぜて炊飯器で炊き上げる。
5. 盛り付けてパセリを振って出来上がり。

ちょこっとメモ



とうもろこしには様々な種類があります。私たちが普段口にしている種類は甘味種(別名:スイートコーン)と呼ばれる種類のもので、その中でも甘味黄色種、甘味バイカラー種、甘味白色種などの種類があります。その他に、ポップコーンを作るのに使用する爆裂種や、家畜のエサになる馬歯種などがあるそうです。

㈱リライアンス 栄養士

藤原(汐)・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・清水・為政・藤原(知)