

今月のテーマは とうもろこし(玉蜀黍) です !!

とうもろこしはイネ科トウモロコシ属の植物です。原産地はメキシコ、アメリカ南部と言われています。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられ、明治時代から主に北海道で本格的な栽培が始まりました。日本国内で消費されるととうもろこしの75%は家畜の飼料用として使用されているそうです。その他は、缶詰めやそのまま食用とされたり、油(コーン油)、デンプン(コーンスターチ)、アルコールなどの原料として流通しています。品種は、ピーターコーン・キャンペラ・おひさまコーン・ゆめのコーン・など様々で、品種改良により新たな品種が増えています。とうもろこしの旬は6月~8月です。

とうもろこしの栄養

とうもろこしは、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンE**などのビタミン群、**リノール酸**、**食物繊維**、そして**カルシウム**、**マグネシウム**などの各種ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食品です。

中でも、**ビタミンE**は強い抗酸化作用をもっており、太陽が照りつける夏、紫外線からお肌を守ってくれます。また血行を良くする働きがあるので、冷え性・肩こり・タバコを吸う方には是非食べて頂きたいです。ビタミンEは水に溶けにくく、油(脂)に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、油を使った調理をすることで吸収力が高まります。



選び方のポイント

- 皮つきで、色が鮮やかで、ずっしりと重いものが良いでしょう。
- 実がふっくらとし、ツヤがあるものが新鮮です。

茹で方のポイント

- 茹でる直前に外皮をむき、水から茹でることがポイントです。ゆで時間は沸騰してから3~5分が目安です。茹でる際に塩を少し入れるか、茹であがってから塩水にさらすと甘さが増します。茹ですぎると甘みが減っていくので注意しましょう。

おいしいごはん! とうもろこしと切干大根のさっぱり煮

材料(2人分) : 生トウモロコシ...1/2本(缶詰なら50g)
切干大根(乾燥)...20g トマト...1個 たまねぎ...1/2個
ベーコン...2~3枚 【調味料】水...200ml 固形コンソメ...1個
酒...大さじ1 塩・こしょう...少々

- ① 切干大根は水で戻し、柔らかく戻ったら水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。とうもろこしは、外皮をむき、包丁で粒をそぎ落とす。トマトは食べやすいざく切りに、たまねぎは薄切りにする。ベーコンは、1cm幅に切っておく。
- ② 鍋に①の材料と、【調味料】を入れて中火にかける。
- ③ 軽く煮立ったら落とし蓋をして、煮汁が全体にまわる火加減に調整して、7~8分ほど煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、器に盛って出来上がり♪
緑を飾るときれいです★



カラフルな一品です♪ 冷やして頂いても美味しいですよ!

とうもろこし 豆知識

南アメリカのアンデス地方には、トウモロコシを原料として作られる「千チャ」というお酒があるそうです。千チャは古い歴史のあるお酒で、ぶどうのような味がするそうです。

