



とうもろこしの旬は6月～9月。夏から初秋にかけて収穫されます。全国で栽培されていますが、北海道が全体の約4割を占めています。寒暖の差が大きい方が美味しい物が作れると言われ、北海道をはじめ東日本中心に作られています。

とうもろこしの栄養

とうもろこしは炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊かな野菜です。

■**リノール酸**：とうもろこしに含まれている**リノール酸**は悪玉(LDL)コレステロールを下げる働きがあり、**動脈硬化の予防**に効果的です。しかし、摂りすぎると善玉(HDL)コレステロールも減少させてしまうので注意しましょう。

■**ビタミンB群**：とうもろこしには**ビタミンB₁**、**B₂**が多く含まれており、糖質がエネルギーに変わる手助けをしてくれます。**疲労回復**に効果があり、暑い夏を乗り切るのに最適です。

■**ビタミンE**：強い**抗酸化作用**をもち、細胞の老化を防ぎます。また、末梢血管を広げ、血行をよくする働きもあります。

■**食物繊維**：とうもろこしには**セルロース**という食物繊維が含まれています。腸内環境を整え、便通をよくします。



とうもろこしの選び方



- 頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものの濃い茶色は熟したサインです。実は、**ひげの数=実(粒)の数**。ひげが多い方が実も詰まっています。
- 外皮が鮮やかな緑のもの
- 粒がふっくらとしていてツヤがあるもの
- 粒がぎっしりと揃って並んでいるもの

とうもろこしの保存方法
 とうもろこしは鮮度の落ちがとても速いです。常温で時間が経つと糖分がでんぷんに変化して美味しさが半減してしまうので、その日のうちに食べるのがおすすめです。保存する場合は、ゆでてからラップで包み冷蔵・冷凍しましょう。生のまま保存する場合は、皮付のままラップで包み、野菜室へ入れましょう。

材料(4人分)

- ・ベーコン：100g
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・洗い米：0.2L
- ・マッシュルーム：100g
- ・とうもろこし(ゆで)：1カップ
- ・パイオン：700ml
- ・塩：少々
- ・こしょう：少々
- ・パセリ：適量



作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切って、焦がさないように炒め、カリカリになったら取り出す。
- ②①の鍋で、みじん切りした玉ねぎ、洗い米の順によく炒め、半分に切って薄切りしたマッシュルーム、ゆでたとうもろこし、パイオン(400ml)を加えて煮る。途中、残りのパイオンを足しながら煮て、塩、こしょうをする。
- ③みじん切りしたパセリを散らす。

●とうもろこしプリン



材料(6個分)

- ・とうもろこし：3本
- ・牛乳：300ml
- ・砂糖：40g
- ・板ゼラチン5g (A)
- ・水：100ml
- ・砂糖：25g
- ・とうもろこし(粒)：20g
- ・レモン果汁：小さじ3/4
- ・ミント適量



作り方

- ①とうもろこしは皮をむいて丸ごと蒸し器で蒸す。
- ②とうもろこしの実をはずして牛乳とともにミキサーにかけ、鍋に戻す。砂糖を加えて温め、火を止めて、冷水で戻したゼラチンを加えて溶かす。
- ③②を氷水の上で冷やし、器に分け入れて冷蔵庫で冷やしかためる。
- ④鍋に(A)を入れて火にかけ、とうもろこしがやわらかくなれば冷やし、レモン果汁を加える。
- ⑤③に④のソースを流し、ミントを飾る。

※板ゼラチンの代わりに粉ゼラチンを使用する場合は、粉ゼラチン(5g)を水(20～25ml)で戻して使用します。