



本情報は2022年7月末のものです

とうもろこしは中南米付近が原産地と言われており、探検家のコロンブスがアメリカ大陸からヨーロッパへ持ち帰ったそうです。日本へは16世紀にポルトガル人から伝えられました。明治時代に北海道での栽培が始まり、全国的にとうもろこしが広まりました。

美味しい選び方



皮付きのもの

ひげ：先端は茶色くてふさふさ、根元は鮮やかな黄色
皮：濃い緑色

実が見えているもの

先端まで実がぎっしりつまっている実がふっくら・ツヤツヤしている

栄養素

炭水化物

とうもろこしは世界三大穀物の1つで、主食としても食べられています。三大栄養素の一つである炭水化物は、脳や身体を動かすエネルギー源として利用される大切な栄養素です。

ビタミンB1

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるサポートをするビタミンです。疲労回復の役割も果たします。糖質が多い食生活の人や、活動量が多い人は、より多くのビタミンB1が必要になるので、不足しないように気をつけましょう。

ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用があり、血管を健康に保ったり、血中の悪玉コレステロールの酸化を抑制したり、細胞の老化を防ぐ効果があります。

変身!

とうもろこし

とうもろこしは野菜としてだけでなく、様々な加工品に姿を変えて食べられています。

ポップコーン



コーンスターチ



コーンフレーク



この他にも、水あめや油、お酒の原料にもされています。

トルティーヤ



コーン茶



美味しい豆知識

とうもろこしは収穫後24時間で甘みが半減すると言われるほど、鮮度が落ちやすい食材です。皮をむくと劣化が早いので、家庭で保存する場合も皮付きのままの状態がオススメです。

今月のレシピ

★レシピは裏面をご覧ください

焦がし醤油和え



もろこしご飯



とうもろこしレシピ



焦がし醤油和え



栄養価（1人分）
エネルギー 126kcal
塩分相当量 1.4g

- ◆材料（2人分）
- ・とうもろこし 1本
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・油 適量
 - ◎しょうゆ 大さじ1
 - ◎おろしにんにく 少々

◆作り方

- ① とうもろこしは皮をむいて水にくぐらせる。
ラップで包み、600wの電子レンジで4分加熱。
- ② 荒熱をとったら、横に3等分・縦に4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を揚げ焼きにする。
焦げ目がついたら、余分な油をふき取る。
- ④ ◎を合わせ、③全体にたれを絡める。
焦げる前に火をとめて器に盛る。

もろこしご飯

栄養価（1人分）
エネルギー 243kcal
塩分相当量 1.4g



- ◆材料（4人分）
- ・とうもろこし 1本
 - ・米 2合
 - ◎調理酒 大さじ2
 - ◎塩 小さじ1
 - ◎しょう油 小さじ1

◆作り方

- ① 米は洗米し、炊飯器に◎と一緒にいれて、2合のメモリまで水（分量外）を入れる。
- ② とうもろこしは5cm程度の輪切りにし、①に入れて、炊飯スイッチを押す。
- ③ 炊き上がったらとうもろこしを取り出し、包丁で粒をそぎ落とし、ご飯と混ぜ合わせる。

★MEMO★

とうもろこしの芯から美味しい出汁が出ます！
一手間かかりますが一緒の炊飯がオススメです。
冷凍コーンや缶詰を使う時は、
200gほど使用してください。

