

旬の食材とその美味しい食べ方

平成28年8月9日(火) RSKラジオ「体にいい話」

【とうもろこし】 甘味種(スイートコーン) の話

夏バテ、便秘、疲労、冷え性、貧血の方などにおすすめ

とうもろこしの栄養・・・スーパーフードと言ってもよいぐらい栄養が盛りだくさん!

- ・炭水化物 体や脳のエネルギー源となる
- ・ビタミン B1 脂質や糖質をエネルギーに変えてくれる **疲労回復**
- ・ビタミン B2 新陳代謝を助けてくれる
- ・ビタミン E 若返りのビタミン **血行を良くしてくれる**
- ・リノール酸 生活習慣病予防(コレステロール、中性脂肪)
- ・その他 食物繊維(便秘)、ミネラルも豊富(カルシウム、カリウム、鉄)

美味しい食べ方

◎急速に栄養価が落ちるので買って来たら早く食べる事

◎ポイント 茹でるより蒸す(栄養価の損失が少ない)

粒は包丁で切り離すより手でとる(胚芽部分に栄養素が集中している)

縦半分に切ると手ではずしやすくなります。

- ・茹でる 水から→ 粒がふっくらしてジューシーに茹であがる
沸騰して3~5分 水1ℓに塩大さじ2杯
湯から→ シャキッとしてみずみずしさがある
レンジ→ 薄皮を1枚のこしてラップに包んで1本3分
- ・焼く 魚グリルで焼くと簡単です(醤油で香ばしく)
- ・とうもろこしご飯(粒ははずした後の芯も入れて炊く)
- ・サラダ(トッピングするとオシャレ)
- ・かき揚げ
- ・スープやポタージュ
- ・パスタ



保存方法

- ・短期保存 茹でてラップに包んで冷蔵庫で2~3日
- ・長期保存 茹でて(固めに)から冷凍する 粒だけにしておくと使いやすい

まとめ

カロリー(100gで約100kcal)が高めなので食べ過ぎないようにほどほどに食べてください。