

とうもろこし

corn



とうもろこしはイネ科の植物で、米や麦と並んで世界三大穀物の一つです。穀物としての乾燥コーンと、野菜としてのスイートコーン(未熟)の両方を食用としています。漢字で「玉蜀黍」と書きます。「粒が玉のような蜀黍(もろこしきび)」という意味です。



栄養

炭水化物を主として、ビタミンB1、B2、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。

- 特に胚芽部分はビタミンB1・B2・E、などのビタミン類、カリウム、リンなどのミネラルを多く含んでいます。
- タンパク質を構成するアミノ酸には、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、脳の機能を活性化させるグルタミン酸、免疫機能を向上させるアラニンなどが含まれています。
- 実(粒)の皮にセルロースと呼ばれる不溶性食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、腸の動きを活発にして便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります。

健康かわう版



スイートコーン

果肉が柔らかく、甘くジューシーで果物のように食べられるとうもろこしです。生で食べられる物もあります。



ポップコーン

爆裂種で粒の皮が非常に硬いのが特徴。硬い粒を加熱することで、粒の中の水分が水蒸気となり膨張し、皮が圧力に耐え切れず程よい具合に皮が破れてポップコーンができます。



デントコーン

主に乾燥させて、牛や豚、鳥などの家畜の飼料として利用される種類です。成長過程で糖分がデンプンに変わります。そのデンプンが「コーンスターク」です。



ワキシーコーン

若いうちに収穫して蒸すと、もちもちとした食感があるのが特徴です。日本にも数種の在来種があり、白、黄色、黒、紫などの色の「もちとうもろこし」として食べられてきました。



- とうもろこしはキシリトールの原料のひとつです。トウモロコシの芯や白樺を原料としてキシリトールは作られています。
- とうもろこしの先端のひげは、すべて種子につながっています。ひげの数=トウモロコシの粒の数で、粒の数は必ず偶数になります。栄養価も高く、中国では「生薬」、欧米では「民間薬」として使われていました。褐色のものが、よく熟していて、白いひげのものよりも甘みが増しています。

とうもろこしのサラダ

今月のレシピ



【材料】2人分

とうもろこし(缶または生)…50g
きゅうり……………1/2本
じゃがいも………(中1個)約150g
プロセスチーズ……………20g

生のとうもろこしを電子レンジで加熱

①とうもろこしのひげを取り、皮を2~3枚残し、さっと水をかけてラップで包む。
②レンジで1本につき600W4~5分加熱する。
途中ひっくり返すとよい。(1本ずつだとむらなく加熱できる。)
③そのまま、粗熱が取れるまで置く。

ドレッシング

クリームチーズ…大さじ1
マヨネーズ…………大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
レモン果汁……大さじ1/2
塩、胡椒…………適量

【作り方】

- ①じゃが芋は洗って皮のままラップで軽く包み、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。粗熱を取り、皮と芽を取り、1cmの角切りにする。きゅうり、プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- ②ボウルに、常温にしたクリームチーズを入れてクリーム状にし、Aの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②にサラダの材料を入れてよく和える。

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ、「トウモロコシノセカイ」Webサイト