

## とうもろこし



## 玉蜀黍

夏が旬のとうもろこし。甘くて栄養たっぷりです。夏バテで食欲が落ちやすい夏にぴったりの食材です。とうもろこしは、糖質を主成分とし、ビタミンB1、B2、食物繊維、カリウム、リンなどのビタミン・ミネラル類がバランスよく含まれています。しかし、野菜としてはエネルギーが高いため食べ過ぎには注意が必要です。



美味しいからってたくさん  
食べてたよ…気を付けよう！

### おいしいとうもろこしの見分け方

- ①実…先まで詰まっていたふくら つやつやしたもの
- ②皮…色が濃い緑色のもの
- ③ひげ…根元が鮮やかな黄色のもの

カットされて販売されているものを購入する場合、切り口が白く太いものを選ぶと良いでしょう。

粒の色は薄い黄色の方が甘みがあります。濃い方は成熟し過ぎて甘みは落ちています。



### とうもろこしクイズ！

とうもろこしの粒と〇〇の数は同じ！  
〇〇には何が入る？

答えは「ひげ」の数。

普段「ひげ」と呼んでいる部分はめしべのこと。食べる粒のひとつひとつから伸びているため粒の数と等しい。

粒の数は、品種や大きさによって異なりますが、平均して1本当たり約600粒とされています。

### 豆知識



★茹でたてのとうもろこしを熱いうちにラップで包むと、粒にしわが寄らずにきれいに保存ができる。

★冷凍保存も可能  
茹でた物を3cm程度の輪切りにしてから密閉袋に入れる。

★生と缶詰 栄養価はほぼ変わらないですが、缶詰には塩分が多いので注意！