

夏が旬!! 『とうもろこし』

とうもろこしの旬は6月～9月ごろです。鮮度が早く落ちる食材なため甘くて美味しいとうもろこしを味わうには新鮮なものを選ぶことがポイントです。新鮮なものは皮が鮮やかな緑色、ヒゲが茶色くフサフサしている、ずっしりと重いことが特徴です。また、収穫後は鮮度がどんどん落ちていくので皮のついているものを選び、調理する直前にむくようにしましょう。

とうもろこしは茹でても電子レンジで加熱しても栄養成分にほぼ差はありません。茹でた後、そのままかじったり、ほぐしてサラダにする場合は水から茹でるとジューシーに仕上がります。目安として茹で時間は沸騰してから約5分です。

とうもろこしの主な栄養素は炭水化物で、野菜の中では高カロリーな食材です。しかし、胚芽部分にはコレステロールを下げる作用のあるリノール酸、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・カルシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。夏バテの原因の1つには栄養バランスの崩れがあります。夏バテ予防にとうもろこしで、夏を乗り切りましょう。

