

玉蜀黍って何？

「玉蜀黍」は夏が旬のトウモロコシのことです。中国から伝わった「モロコシ」という植物に似ていたことから「唐モロコシ」(トウモロコシ)となったようです。「モロコシ」は漢字で「蜀黍」で、実が黄金色に美しく並んでいることに由来し、「玉」が使われている説があります。

トウモロコシは、甘味料やコーン油などいろいろな用途がありますが、最近ではバイオ燃料の原料として多くの工業用途で急速に石油の代わりに使用されています。

トウモロコシには、糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。胚芽の部分(粒のつけ根の白っぽい部分)に、ビタミンE、B₁、B₂、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。

トウモロコシは、新鮮なものをゆでて食べるのが一番美味しいと言われますが、ゆでたものをバター醤油だれで焼くと香ばしい匂いが食欲をそそります。

