

とうもろこし

野菜の中でも高エネルギーのとうもろこしは、糖質、ビタミンB1、B2、カリウムなどが豊富です。特に食物繊維を多く含んでおり、整腸作用に優れています。黄色の色素のルテインは、眼の健康に役立ち、白内障のリスクを減らします。

とうもろこしの美味しい茹で方

- ★2~3枚の薄皮ごと茹でると風味が落ちにくく、甘さが引き立ちます。
- ★とうもろこし2本に水1L、塩大さじ2が目安です。

- ✓ 湯から茹でる (シャキッとした食感に)
 - ・ 沸騰させた湯に入れて3~5分茹でる。
- ✓ 水から茹でる (ふっくらジューシーに)
 - ・ 水から入れて、沸騰させた後3~5分茹でる。
- ✓ レンジで加熱する (水っぽくならず味凝縮)
 - ・ ラップに包み、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
皮つきの場合はラップをせず、皮ごと加熱する。



収穫直後から甘みが落ちていくので、その日のうちに茹でて冷蔵保存しましょう。



- すぐ調理できない場合は冷凍保存ができます!
皮をおきラップに包み保存袋に入れば冷凍保存できます。
使うときは凍ったまま水から茹でましょう。



カリウム×カルシウムの最強コンビ



発汗するとナトリウムだけでなく、カリウムやカルシウムも失われます。そこで、とうもろこしと牛乳を一緒に摂れる「コンポタージュ」は、とうもろこしの栄養を効率的に摂取できる理想的な食べ方です。

さらに栄養価 UP!



+αで鶏むね肉(たんぱく源・疲労回復)や人参、じゃがいも、キノコなど(各種ビタミン等の底上げ)も加えてシチューのようにすると、食べ応えも栄養価も UP!一品完結の料理になります。ルウを使わなければとろみが少ないので冷製でも食べられます。

