



まんてんだより



今が旬！トウモロコシを食べよう！

18年8号

旬は6～9月
特に7・8月

栄養素

炭水化物……………エネルギー補給、疲労回復
セルロース（食物繊維）……………便秘解消
アスパラギン酸、カリウム……………むくみの解消、高血圧予防
リノール酸……………コレステロールを下げる

ビタミンB₁……………糖質をエネルギーに変えるのを助ける

選び方

- ・粒が膨らみへこんでいないもの
- ・ひげがふさふさで茶色の濃いもの
- ・皮が鮮やかな緑色のもの
- ・軸の切り口がみずみずしいもの

保存

トウモロコシは収穫後24時間経つと栄養素が半減し、味も落ちてしまいます。買ったらすぐに茹で、ラップを巻いて保存しましょう。

茹でたもので
冷蔵保存…3～4日
冷凍保存…1ヶ月 保存可能（目安です）

茹で方

湯から茹でる（3～5分）……………シャキットする
水から茹でて沸騰させる（沸騰後3～5分）……………ふっくらジューシーに
水から茹でて沸騰させない
（沸騰手前の湯面がゆらゆらした状態で15～20分）……………甘みが引き立つ

まんてん薬局が考える優しくて美味しいレシピ

まんてんキッチン

《中華風

冷製コーンスープ》



作り方

- ①玉ねぎを粗みじん切りにし、耐熱容器に入れラップをし、レンジでチンする（500wで3分ほど）。
- ②トウモロコシは包丁で身の部分をそぎ落とす。
- ③鍋にトウモロコシの実、芯、水を入れ蓋をして、中火で10分ほど煮る。
- ④芯は捨て、②をミキサーにかける。（スープで粒々を楽しみたい時は、ここで少し実をよけておきましょう！）
- ⑤鍋に全ての材料を入れ火にかけ、塩コショウで味を調える。
- ⑥器によそい、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！

材料（1人分）

トウモロコシ
生の場合……1/2本
缶詰の場合…1/2缶
玉ねぎ……………1/4個

ウェイパー…小さじ1/2
鶏がらスープの素
……………小さじ1/2
塩・コショウ…少々
水……………200cc



ご自宅にミキサーがない場合は、おろし金で生のトウモロコシをすりおろせば作れます。（コーンクリーム缶でも代用可脳！）

トウモロコシの皮にはセルロースという食物繊維がたっぷり！舌触りを良くするためには濾す必要がありますが、あえて繊維を残していただきます！

トウモロコシの芯には旨味成分がたっぷり！一緒に茹でて旨味をUP！