



# 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B<sub>1</sub>……………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！