

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

8月になり、日中30℃を越す日が多くなってきました。夏は様々なところで花火大会や夏祭りが行われています。祭りといえば屋台ですね。屋台で売られているものに焼きトウモロコシがありますね。そこで今回は旬の食材「トウモロコシ」の話をお話させていただきます。

トウモロコシは唐から来たもちきび(きび)が由来となっており、メキシコやアメリカを中心に栽培されている野菜で日本に渡ってきたのは16世紀ごろポルトガル人によって長崎に伝えられたといわれています。米や小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、地域によっては主食としている所もあります。寒暖差が激しい方が良いものが作れるということで、日本では北海道産が多いようです。6月～9月が収穫時期ですが、7、8月が特においしい時期といわれています。

【栄養成分】

糖質が主成分でエネルギーの補給源になります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含んでいます。粒の皮にはセルロースが多く、食物繊維が豊富なため腸をきれいにしてくれます。ただし、トウモロコシ1本で茶碗軽く一杯分の御飯のカロリーがあります。食べ過ぎに注意が必要です。

【選び方】

- ・実が先まで詰まっていたりふくらつやつやしているもの。
- ・皮が濃い緑色のもの。
- ・ひげが褐色であればよく熟している。
- ・少しだけ押し試してみても硬くないもの。

【保存方法】

収穫後急速に栄養価が落ちるのでその日のうちに食べたほうが良いですが、保存する場合皮付きのままラップで包み、野菜室に入れましょう。すぐに食べない場合はゆでてからラップで包み、冷蔵庫に入れば2、3日は保存可能です。冷凍保存する場合はかためにゆでたものを包丁で身を外して密閉袋に入れて保存し、炒め物などに使用するとよいでしょう。

今がおいしい旬のトウモロコシをぜひ食べてみてください。

最近のとうもろこしは品種も色々で甘くておいしいですよね～♪

