

夏のおすすめ食材 とうもろこし



とうもろこしは、6月から9月頃が旬になります。収穫後すぐに栄養価が落ちるので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。

よくサラダに入っているので、野菜と思う方もいらっしゃると思いますが、とうもろこしは糖質が多く含まれ、中南米など、穀物として主食で食べる国も多くあります。

とうもろこし1本で6枚切りの食パン約1枚分のエネルギー（160kcal）があります。とうもろこしを沢山食べる時は、大人の方はご飯やパンの代わりに食べるのが良いかもしれません。

また、腸内環境を良くする食物繊維が豊富に含まれ、他にも糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB₁やビタミンB₂、抗酸化作用のあるビタミンE、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。

食べやすく、おつまみやおやつでも喜ばれる『とうもろこしのかき揚げ』の作り方を載せました。コーンの粒を削り取る時は、とうもろこしを3～4等分位に切って、包丁でたてにそぎ切ると切りやすいです。



とうもろこしのかき揚げ

●材料（とうもろこし1本分）

とうもろこし	1本
薄力粉	大さじ5
水	大さじ4
揚げ油	適量
塩	小さじ1/3



●作り方

①とうもろこしは3～4等分に切り、芯にそって包丁を入れて実をそぎ落とす。ボウルに入れ、手でほぐすようにして実と実をバラバラにする。薄力粉（分量中の大さじ1）を加えて混ぜる。

②残りの薄力粉（大さじ4）と水を加えて、さっくりと混ぜる。

③木べらに②をスプーンで広げてのせて、すべらせるようにして流し入れて揚げる。表面が固まるまで1～2分ほどさわらずに揚げる。上下を返し、さらに1～2分ほど揚げる。器に盛り、塩を添える。