

# とうもろこし

とうもろこしと海苔のかき揚げ

とうもろこしの“ひげ”を入れて、より香ばしく！



## 〈材料〉(2人分)

- とうもろこし(皮付き) …1本
- 海苔 ……1枚
- 天ぷら粉(まぶす用) ……大さじ1
- サラダ油 ……適量
- 塩 ……適量

- Ⓐ { • 天ぷら粉 ……大さじ3  
• 水 ……大さじ3

## 〈作り方〉

- ① とうもろこしの皮をむき、実とひげに分けます。実は包丁で削ぎ落とし、ひげは茶色い部分を取り除き、2～3cmに切ります。
- ② ボウルに実とひげを入れ、天ぷら粉(まぶす用)を入れてさっくり混ぜ、Ⓐの材料も入れて混ぜます。
- ③ ②を4つに分け、4等分した海苔にのせて、170度の油で揚げます。
- ④ 器に盛り、塩を添えます。

## とうもろこしの“ひげ”

とうもろこしの“ひげ”は、むくみの解消に効果的です。

細かく刻んで炒めて食べることも出来ます。

ひげの茶色の部分を除き、天日で数時間干してお茶パックに入れ、麦茶や番茶などと一緒に煮だして飲むのもおすすめです。



## とうもろこしの栄養と特徴

● とうもろこしはイネ科の植物で、米、小麦に並び“世界三大穀物”と呼ばれており、主成分は糖質です。野菜の中ではエネルギー量が高く、みずみずしいうえに甘みが強いことが特徴です。また、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれており、便秘の予防効果も期待できます。

その他にもたんぱく質、ビタミンB1 やビタミンB2、ビタミンE、亜鉛や鉄などの栄養素も含んでいます。これらの栄養素は、粒の根本にある胚芽部分に多く詰まっているため、料理をする際は実を削いで根本から丁寧に外しましょう。胚芽にはグルタミン酸やアラニンなどの旨味成分も含まれているため、スープや汁物を作る時は、軸も一緒に煮出して使うとよいでしょう。

● 漢方医学的には、夏野菜は体を冷やす性質をもつ“涼性”～“寒性”のものが多いですが、とうもろこしは“<sup>へいせい</sup>平性”です。そのため、体を温める作用も冷やす作用もありません。体を冷やしすぎず、滋養強壮にも効果があるため、暑い夏を乗り切るためにも、ぜひ食事に取り入れてみて下さい。

## とうもろこしのえらび方と保存方法



### えらび方

：皮付きの場合、皮は緑が濃く、先端のひげは茶色のもので、ひげが多いもの

### 保存方法

：収穫後急速に栄養価が落ちるため、極力買ったその日のうちに食べること

産科でおつくりしている

## 夏の薬膳弁当の献立

- えだまめと生姜のごはん
- おくらの煮びたし
- ズッキーニとほたてのサラダ
- 穴子のだし巻卵
- 茄子とえびのマリネ
- 冷しゃぶ梅肉黒酢ソース
- とうもろこしときゅうりの白和え
- そば
- ゴーヤのフリット
- 大麦入り鶏団子と冬瓜のスープ



## とうもろこしときゅうりの白和え

### <材料> (2人分)

- きゅうり……………1/2 本
  - つぶコーン……………40g
  - 豆腐……………100g
- ① {
- くるみ……………適量
  - すりごま……………適量
  - 白みそ……………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ1と1/2
  - しょうゆ……………小さじ1



### <作り方>

- ① 豆腐は蒸してから、水切りしておきます。
- ② きゅうりは好みの大きさに切り、塩もみしてから水切りしておきます。
- ③ くるみを粗く刻んで、①の材料とよく混ぜ合わせておきます。
- ④ ①の豆腐を手でなめらかにすりつぶし、②とコーンを加えます。
- ⑤ ③と④を和えます。

大麦入り鶏団子と冬瓜のスープ(産科マタニティメニュー)をアレンジして

## とうもろこしと大麦入り 鶏だんごのスープ煮

### <材料> (4人分)

- とうもろこし……………1/2本
- 大麦(押し麦) ……20g
- 鶏ひき肉……………200g

- ① {
- しょうが汁……………小さじ1
  - 酒……………大さじ1
  - 片栗粉……………大さじ1
  - 塩こしょう……………少々

- ② {
- とうもろこしのひげ……………1本分  
(※茶色い部分は除く)
  - 水……………800~1,000cc
  - 鶏がらスープのもと……………小さじ2



### <作り方>

- ① 大麦(押し麦)に熱湯を加え、30分程置いておきます。
- ② 鍋にとうもろこしと②を入れ、火にかけます。
- ③ とうもろこしがゆで上がったたら、“ひげ”と“とうもろこし”を取り出します。  
※ゆで汁は捨てない
- ④ とうもろこしの実を包丁などで軸から外し、冷ましておきます。
- ⑤ 鶏ひき肉に①を加え、よく練ります。
- ⑥ ⑤に①のお湯を切った大麦(押し麦)と④を加え、一口大の団子を作ります。
- ⑦ ③のゆで汁を沸騰させ、鶏がらスープのもとと⑥を加え、団子に火が通ったら器に盛ります。

### 大麦(押し麦)とは?

大麦はそのままでは水を吸いにくく、調理しにくいいため、蒸気で加熱をしてやわらかくなったところをローラーで平たくさせたものが押し麦です。こうする事により、白米と一緒に炊いても食べやすく、食感もよくなります。

大麦(押し麦)には食物繊維が精白米の20倍、玄米の3倍含まれており、便秘解消やコレステロールの低下、心臓病や糖尿病予防に効果が高いといわれています。