



キッチンだより No.27

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

7月

とうもろこし



目利きのポイント

⇒粒に光沢があり、
隙間なくびっしり詰まっているものを
選びましょう。

調理、保存のポイント⇒水から茹でて沸騰してから

3分後に火を止め、ザルに上げて、余熱で火を通しましよ
う。古くなると甘味や栄養も落ちるので、新鮮なうちに食
べましょう。保存する場合は、硬めに茹で3~4cmの輪切
りか粒を外して冷凍するのがお勧めです。

とうもろこしは

でんぷんや食物繊維が豊富で、
食物繊維は便秘予防に効果的です。

また、胚芽の部分に
コレステロールを下げる働きのある

リノール酸を含んでいます。

とうもろこしのひげの数は
粒の数と同じと言われています。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodst
uff_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)

[https://www.kikkom
an.co.jp/homecook/
search/recipe/0000
5510/index.html](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣