

アップル すこやか通信

とうもろこし

7月から8月が旬のとうもろこしは、世界的に生産量が多く、小麦、米と並ぶ世界三大穀物の一つで食料や飼料となるほか、コーンスターチ（でんぷん）や油、バイオエタノールの原料ともなります。「バーボン」は、とうもろこしを主原料としたウイスキーです。地域によって「とうきび」「きび」「なんば」など、さまざまな呼び名があり、「コーン」も一般的に使われます。



とうもろこしのひげは「めしべ」にあたり、ひげと実の数は同じですので、ひげがふさふさしたものを選べると、実がよく詰まっているでしょう。



とうもろこしの栄養

- リノール酸：動脈硬化予防。悪玉コレステロールを下げる働きがある。
- ビタミンB1：疲労回復。糖質をエネルギーに変える手助けをする。
- ビタミンE：細胞の老化予防。血行促進、抗酸化作用。

とうもろこしの 冷製スープ



自然な甘みを
生かした
濃厚スープ！

材料（4人分）

とうもろこし ... 2本
豆乳 300mL（牛乳でも可）
塩 小さじ1/3
コショウ 少々
お好みてパセリやクルトン

栄養価（1人分）

エネルギー：115kcal
たんぱく質：5.9g
脂質：3g
塩分：0.5g

作り方

- ① とうもろこしの皮をむいて洗い、600wのレンジで6分（1本あたり3分）加熱し、少し冷ましてから包丁を縦に入れ、とうもろこしの実をとる。
 - ② 鍋に豆乳と①を入れ、弱火で加熱する。火が通ったら、塩、コショウで味を整える。
 - ③ ②の粗熱をとり、なめらかになるまでミキサーにかけてスープを冷蔵庫で冷やす。
 - ④ スープを器に盛り、お好みてパセリやクルトンを加えてできあがり。
- *スープが濃い場合は、豆乳を加え調節して下さい。



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部