

# 夏の風物詩

# とうもろこし

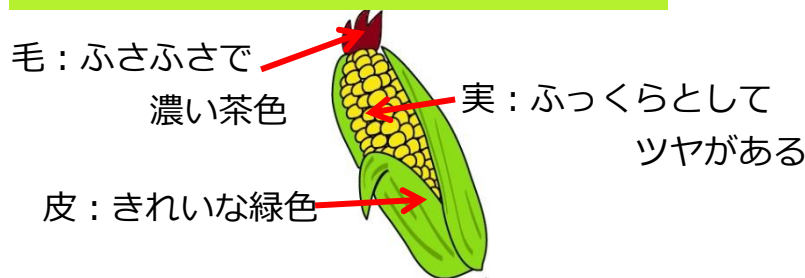


## ●とうもろこしの栄養●

ビタミンB 1	糖質がエネルギーに変化する際、 <b>必要な補酵素の役目</b> を担う。
ビタミンB 2	<b>脂質の代謝を促進</b> 。皮膚、髪、爪の再生。 <b>老化抑止、美肌効果</b> 。
ビタミンB 6	<b>タンパク質や脂質の代謝を助ける</b> 。肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぐ。
カリウム	<b>血圧上昇を抑制</b> する。筋肉の働きを良くする。
食物繊維	<b>便秘の予防、改善</b> 。

とうもろこしのビタミンB 1、B 2はゆでても失われにくい!

## ●とうもろこしの見分け方●



とうもろこしのひげの数は実の数と同じため、ひげが多いほど実の詰まったとうもろこしです。

## ●とうもろこしの保存方法●

**生のままの場合**……皮ごとラップに包み、冷蔵庫に立てておくとよい。

**長く保存したい場合**……ゆでたとうもろこしの水分を十分にとって、しっかりラップして冷蔵庫に入れておく。(生のままよりも鮮度が落ちません)

### 電子レンジでとうもろこし

#### ●作り方●

- 1、とうもろこしの皮をむく。(薄皮を一枚残す)
- 2、水洗いする。
- 3、塩をふってラップにまく。
- 4、1本につき500Wで5～7分程度レンジでチンする。  
(3分くらいで反転させる)
- 5、出来上がり!



そのまま食べても、しょうゆとバターを塗って食べてもおいしいです。

