

# とうもろこし 蒸し方

トウモロコシの調理には、『茹でる』『蒸す』『レンジ』などがありますが、今回は香りと食感を引き立たせる『蒸す』方法を紹介します。

## STEP1

トウモロコシ全体に小さじ 1/2 程度の塩をこすりつけ、蒸し器に縦にして入れる。

トウモロコシは蒸し器に縦に入れるとムラ無く早く火が通ります！

## STEP2

蒸し器に水とトウモロコシを入れ、沸騰するまで強火で、沸騰したら中～弱火で 10 分くらい蒸す。

剥いた皮に包んで蒸すことで乾燥を防ぐことができる！

## STEP3

タオルやキッチンペーパーで水気をとって、すぐにラップに包む。

ラップで包んで水分を逃がさない！

- ★お店で買ったトウモロコシは、その場で皮を剥いてしまうと味が落ちてしまいます。
- ★トウモロコシは収穫後も生きていますので放っておくと呼吸に糖分を使ってしまいます！
- ★家に着いたらすぐに茹でると一番美味しくいただけます！
- ★食物繊維が豊富で、よく噛んで食べることで便秘に効果あり！！
- ★豊富に含まれるリノール酸で動脈硬化を予防しよう！

