

# とうもろこしの茹で方

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『茹でる』方法を紹介します。

## STEP1

鍋に水とトウモロコシを入れて沸騰してから3~7分茹でる。

沸騰してから茹でることでシャキシャキとした食感を楽しめます！

## STEP2

火を止め、しょっぱいぐらいの塩水に4分くらい絡める。

ちょうどいい塩加減になり、しわになりにくくなります！

## STEP3

タオルやキッチンペーパーで水気を取り、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！

