

栄養だより

第27回 テーマ 「とうもろこし」



暑さも日に日にまし、日差しが強くなってきた今日この頃、皆様いっしょにお過ごしでしょうか？

今回は栄養たっぷりな食用だけでなく油・資料・燃料といった幅広い分野で活躍している「とうもろこし」について調べてみました。どうぞご覧下さい。

名前の由来

中国より伝わっていた「モロコシ」という植物に似ていたことから、「外国から運ばれてきたもの」という意味をもつ「唐(たう)」の文字を頭につけて「唐のモロコシ」から「トウモロコシ」と呼ばれるようになったそうです。



種類

とうもろこしは用途や性質によってたくさんの改良がされており、一般的に食用として用いられているのが「スイートコーン」です。

地域によって呼び方は様々。例えば、備前の方では「さつまいび」と呼ばれているんじゃないかな。



😊 甘味種(スイートコーン)

糖分が多いため、甘みが強い。そのままゆでて食べたり、コンスープ、フレークなど加工食品などの材料にも。

😊 爆裂種(ポップコーン)

粒の皮が硬く、この特徴を利用したものが「スナック菓子のポップコーン」。

😊 馬齒種(デントコーン)

家畜の飼料として使われている。また抽出したデンプンは「コーンスターチ」の原料となります。

栄養

野菜の中では高カロリーで、糖質が主。繊維もたっぷり。胚芽には特にビタミンB1・B2・E、ミネラルが豊富です。



私は収穫された後も、自分の糖質をエネルギーに変えて使ってしまうの。だから、早目にゆでておいしいままの私を保存してね♡



血中のコレステロール上昇を抑えたり、排泄を助けて腸内をキレイに。

燃料としてのとうもろこしバイオエタノール

とうもろこしを原料として作られる燃料で、新しいエネルギーとして今注目されています。

栄養課メニューコーナー

豆乳クリームコーンスープ (5人分)

1人分: 約104kcal 塩分0.7g

【材料】

クリームコーン缶 (粒入り)	400g (1缶/435g)
豆乳	200g (1本)
玉葱	100g (中1/2ケ)
バター(有塩)	10g (大さじ1)
コンソメ	1.5g (小さじ1/2)
塩	少々

【作り方】

- 玉葱は薄切りにし、バターでしんなりするまで、炒めておく。
- クリームコーン(粒入り)と、1の玉葱をおわせてミキサーにかける。→コーンの粒がなくなるまで、なめらかに。
- 2を鍋にうつし、豆乳を加え、弱火で焦がさないように加熱する。
- コンソメ・塩で味付けし、完成。

【トッピング】 (お好みに応じて)

- 生クリーム 適量 (ヨーヒーフレッシュでもOK) 適量
- クルトン 適量 (お好みの野菜やキノコは小さく切った、フライパンで炒める)
- (粉) パセリ 適量

※生クリーム・クルトン・パセリはお好みで、上に飾る。



栄養はあまり変わらなから話も活用なのキャー

でも塩分は注意キャ

