

いつもご注文ありがとうございます。

今年も半分が終わりました。

これから梅雨が明け、暑い夏が来ますね。色鮮やかな夏野菜たちが店頭に並んでワクワクしますが、今月のお題に選ばれたのは、とうもろこしです。穀物に分類され、ただの炭水化物と思われがちなとうもろこしですが、実は色々な栄養素が含まれているのです。

とうもろこしは、夏から初秋にかけて収穫されます。収穫された時点から、どんどん糖分がでんぷん質に変化し、甘みが薄れてあまり日持ちしないため、とうもろこしを買って来たらすぐに調理をしましょう。

### とうもろこしの栄養

- 豊富な不溶性食物繊維が腸内環境を整え、便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります。また食物繊維には、コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあり、高血圧や肥満、糖尿病の予防に効果があるとされています。
- ビタミン B1 は代謝のビタミンと言われ、不足するとイライラしたり、注意力が低下するなど脳にも影響します。アルコールの代謝にも関わるほか、疲労回復効果もあり、肩こりや手足のしびれを予防する効果も期待できます。
- 抗酸化作用が強いため若返りビタミンと呼ばれるビタミン E は、血行を良くし、老化の原因になる活性酸素を除去します。
- ビタミン B2 やナイアシンには、エネルギーの代謝を促進させる作用や皮膚や粘膜の再生を促す働きもあり、口内炎や皮膚の炎症、目の充血を改善させる効果もあります。
- カリウムが血圧の上昇を防ぎ、利尿作用で老廃物を体外に排出してくれます。さらに筋肉の働きを活発にしてくれるので、健康維持にも期待できます。
- アスパラギン酸にも利尿作用があり、毒素を排出して疲労の原因と言われる乳酸を分解し、疲労回復効果が期待できます。

今回は、お祭りで食べるあの屋台の味を思い出す、甘辛く香ばしい焼きとうもろこしご飯を作ってみました。



### 焼きとうもろこしご飯 2合分

材料・白米 2合・カネキ白だし 大さじ1・とうもろこし 1本・カネキ醤油いちおし 大さじ3・みりん 大さじ1・バター 20g・片栗粉 少々

作り方・通常の水の分量から白だしを引いた量の水と白だしでご飯を炊いておく。とうもろこしは長さ5cmほどに切り、4等分しておく。全体的に薄く片栗粉をまぶしておく。油をしいたフライパンにとうもろこしを並べ、蓋をして片面ずつじっくり焼いていく。最後に身の部分が下になるようにしたら火を止める。醤油とみりんを混ぜたものをまわしかけ、全体に絡めたらバターも絡める。とうもろこしを炊いたご飯の上に乗せ、混ぜながらいただく。

\*お好みで黒胡椒をかけても美味しくいただけます。  
\*食べ過ぎ注意！

夏は毎年来ますが、今年は去年とは少し違いますね。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をし、マスクをできるだけ外し、新鮮な空気を吸ってくださいね。それではみなさま、どうかご自愛くださいませ。