

7~9月の

CORN

旬

# 玉蜀黍



トウモロコシは、米・麦と並ぶ三大穀物の一種。

食べ方は『茹でる』『焼く』『収穫後に生のまま』『粉末にしてパンや麺』など様々。

実を取った後の軸(コブ)は、合成樹脂材料や甘味料のキシトールなどの製造原料となる。また、トウモロコシのひげはお茶にもなる。

## トウモロコシの栄養素 (100g/中サイズ1/2本強)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
トウモロコシ 生	92	3.6	290	100	77.1
トウモロコシ ゆで	99	3.5	290	100	75.4

トウモロコシ中サイズ1本のカリウムは493mg  
これはじゃが芋1個のカリウム410mgより多いです

トウモロコシはゆでてでもカリウムの値は変化しないので  
食べる量は十分気を付けましょう



## § トウモロコシのこぼれ話 §

美しすぎると話題になっているカラフルなトウモロコシがあるのををごぞんじですか？トウモロコシの原種と言われている「グラス・ジェム・コーン」というものです。ピンクや紫、緑などカラフルなドロップがきれいに並んでいるみたいです。

