

「甘みが生み出す豊富なエネルギー “とうもろこし” 」

夏になると出回る生のとうもろこしは、とうもろこしの中でも特に甘みが強く**スイートコーン**と呼ばれている品種です。とうもろこしにはスイートコーン（甘味種）だけでなく、硬粒種（フリント種）、もちのような粘りのあるもち種（ワクシーコーン）、ポップコーンの原料になる爆粒種や、コーンスターチなどに加工して**でんぷん**を利用する穀物種、家畜の餌になるものなどたくさんの品種があります。元々、とうもろこしはマヤ文明やアステカ文明で主食として発達していたと言われています。中国では別名**玉米**（ユイーミー）と呼ばれ**主食の代わりに十分な糖質**を含んでいて速やかに体のエネルギー源となります。**米や麦と並んで、古来より重要な穀物**として栽培されていました。とうもろこしは、体内でのエネルギー代謝を促すことで**疲労回復効果**のある**アスパラギン酸**を含んでいます。また、**不溶性の食物繊維**を豊富に含んでいて食べ応えがあり満腹感が得やすいだけでなく、**便秘の改善**にも役立ちます。胃の働きを助け、**消化を促す**働きもあるため夏バテなど食欲のない時にもおすすめの野菜です。とうもろこしのひげの部分の日干しにしたものは**南蛮毛**（なんばんもう）と呼ばれ利尿作用や血糖値を安定させる漢方薬として利用されています。

☆選び方☆

- 皮が鮮やかな緑色のもの
- ひげがフサフサでこげ茶色のもの（ひげの数=実の数なのでひげがしっかりとしているものの方が実がぎっしりと詰まっています）

☆ひげ&芯の活用法☆

ひげはきれいにしたものを乾煎りして、お茶にすることができます。

芯は水からじっくりと火にかけて煮出すことでうまみたっぷりのだしになります。

☆保存☆

とうもろこしは鮮度が落ちるのがとても早い野菜です。甘みである糖分がでんぷんに変わっていきってしまう為、甘みがどんどん減っていきまいます。手に入ったらとにかく早く調理します。保存をする際は生のままではなく、加熱してから冷凍で保存することがおいしさを保つ最大のコツです。

【DATE】

和名 玉蜀黍
英名 Sweet Corn
分類 イネ科トウモロコシ属
原産 メキシコ
南アメリカ北部



「体を潤し、乾燥を防ぐ “いちじく” 」

いちじくは新石器時代初期の遺跡から出土しているほどに、古くから伝わる作物のひとつです。原産地はアラビア半島で、古代エジプトの壁画にも描かれています。日本には17世紀前半に伝来したと言われ、当初は薬用として栽培されていたとされています。**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**がバランスよく含まれている為、大腸に働きかけて、お腹の調子を整えます。**水溶性食物繊維**の**ペクチン**は腸の働きを活発にする効果があります。また、いちじくの切り口から出る白い乳液状のものは**フィシン**と呼ばれる、たんぱく質分解酵素です。**フィシン**は**消化作用を促進**する効果があります。ただし、皮膚の弱い方は、付いたままにしていると肌が荒れてしまうことがあるので、要注意です。果実の赤色は、ポリフェノール的一种である**アントシアニン**がもとになっており、抗酸化作用がある為、**美肌効果や肝機能の向上**などが期待できます。**カリウム**も豊富に含まれている為、高血圧の原因になる余分なナトリウムを排泄して**血圧を正常に保つ**効果もあります。いちじくは体を潤す性質を持っているため、粘膜や肌が乾燥しやすい方や、口が乾きやすい方におすすめの果物です。近年では、いちじくの果汁から抽出した**ベストアルデヒド**という物質に抗がん作用があることも発見され「**不老長寿の果実**」との呼び名に遜色のない果物です。



【DATE】

和名 無花果
英名 Fig
分類 クワ科イチジク属
原産 西アジア
アラビア南部

☆選び方☆

- 皮全体が濃い赤色に色づき、傷のないもの
- ふっくらと大きな実で、先端が黒ずんでいないもの
- お尻の部分が開いているものは完熟

☆保存方法☆

- 傷みやすい為、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存し早めに食べきる

～緑色のいちじく～

いちじくにはたくさんの品種がありますが、中には完熟になっても皮が緑色のものがあります。これらは白いいちじくに分類され「カドタ」や「バナーネ」などがあります。



作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com



Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定