

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ とうもろこしについて ☆☆☆☆☆

しょういか〜ご食育ソムリエ：小山田美江

ジメジメと鬱陶しい梅雨の時期ですが、カラッとした夏はもうすぐです。夏といえばスイカ、そして私の大好きなとうもろこしがいっぱい食べられる季節です。みらい、甘々娘、ピーターコーン、そして新品種のゴールドラッシュ、グラビス、お菓子のような名前のミルフィーユと、種類も豊富です。選ぶのに迷ってしまいそうですね。

ところで、とうもろこしは買ってすぐ茹でた方が美味しいのはわかっていますが、すぐ食べられない時もあり、とりあえず熱々をラップで1本1本包んでいたのですが、茹でたては、湯気で眼鏡は曇るし、熱いのでラップがいう事をきいてくれず大変です。

ラップに包まないと、とうもろこしの粒がシワシワになってしまいますよね。そこで、ズボラな私は、茹でたてを水に浸しておいたら、シワシワにならないのでは？塩水だったらどうかな？ など、考えているうちにプチ実験をしました。



・ざるにとって冷ます

・ラップに包んで冷ます

・真水に浸して冷ます

・塩水に浸して冷ます



粒の状態

シワシワになった

ぷっくりしている

ぷっくりしている

ぷっくりしている

食 感

皮が少し硬い

やわらかい

水っぽい

少し水っぽい

糖度計で  
計った順位

1 位

2 位

3 位

4 位

このような結果が出ました〜。やっぱり大好きなとうもろこしの為、ラップに包んで今年の夏もたくさん 食べたいと思いました。