食と栄養の情報定期便
桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科
No.013

「甘み」「ジューシー」なとうもろこし！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師　齋藤陽子

夏の風物詩と言えば、とうもろこし！ゆでて丸ごとかぶりつくのが醍醐味（だいごみ）ですね。実は、ゆで方一つで食感や風味が変わることをご存じですか？ 今回は、とうもろこしのゆで方のこつを紹介します。

皆さんは、とうもろこしをどのようにゆでていますか。おそらく、大鍋にお湯を沸かし、塩を入れて皮をむいた状態でゆでる、という方法をとっているのではないでしょうか。間違いではありませんが、さらにとうもろこしの甘みを引き出し、食感をよくするゆで方があります。いろいろな方法がありますので、その時の状況や好みの仕上がりに合わせて使い分けてください。

とうもろこしをゆでるこつは、①皮ごと②水からゆでて沸騰させないこと③ラップに包むーです。

①は、薄い皮を数枚残した状態でゆでると、皮なしでゆでたものより水っぽくなく、うま味を逃さないため甘みが増します。また、外側の皮ごとゆでると青臭さが移ってしまうため内側の数枚を残しましょう。

②は、水からゆでることでとうもろこしの粒にゆっくりと熱が入り「甘み」を引き出します。さらに沸騰させないことで「ジューシー」に仕上がります。ちなみに、お湯からゆでる方法では「シャキッ」とした食感になります。

③は、ゆで上がったら皮をむいて熱いうちにラップでぴったりと包みます。そのままにしておくと水分が飛んでしわしわの状態になってしまいます。

ゆでる前

沸騰させない

ラップでぴったりと包む

ゆで方で自分好みの味に

【ゆで方】

①鍋にとうもろこしを入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れる（水を量ると必要な塩の量が計算しやすい）。

②水の量に対して2%程度の塩を入れる（水1リットルに対して塩大さじ1強）。塩は面倒でも量った方がベスト！

③お湯がゆらゆらした状態（沸騰させない）で15分くらいゆでる。

④皮をむいてラップで包む。粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。

ゆでる以外にフライパンで蒸す方法と電子レンジで調理する方法があります。家に大きな鍋がない場合、フライパン（26～28センチ）と少量の水、塩、ふたがあれば簡単にとうもろこしを調理できます。もう一つの方法は、とうもろこし全体に塩を振って皮ごとラップし、600ワットの電子レンジで5分程度加熱するだけです。手軽さ抜群！

とうもろこしのゆでるこつは①皮ごと②水からゆでて沸騰させない③ラップに包むーでした。どれが正しいということではなく、おいしさのポイントが違うため、こつを知って自分好みの味を見つけるのもよいですね。

※次回は「とうもろこしのレシピ」です。

【プロフィル】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動を行う。帰国後、学校給食に従事、2014年桐生大学に着任、24年から現職。管理栄養士。好きな食べ物はおすしの煮穴子とホタテ。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㉘

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。

タナバタをすぎ、ショウショにはいりました。とはいってもあついあつい（ユリ）サイコウキオンはぜんこくでトップクラス！

そんななか、コロナちゃん、しつこくはびこってる。あいかわらずヒトゴミでハナからしんにゅうしてノドをこうげき！ かぞくないであっさりひろがっちゃってる。それにくらべてボクはいまはおとなしくしてるよ。

ほかにもテアシクチビョウやヘルパンギーナなどのナツカゼも、ほいくえんないでのリュウコウがみられるよ。

このあつさでたいりょくがうばわれがちだから、ヨフカシせず、しっかりスイミンとエイヨウをとらなくちゃね！

それと、そとでのうんどうはマジでちゅういしないとね。みんなげんきで！

それじゃあまたねー。つづく。（8日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（6月24～30日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	24	21	9	3
新型コロナ感染症	260	259	253	291
RSウイルス感染症	23	16	12	29
咽頭結膜熱	40	58	42	63
A群溶連菌咽頭炎	216	165	154	149
感染性胃腸炎	267	280	237	292
水痘	6	12	14	5
手足口病	490	527	479	416
伝染性紅斑	1	5	2	1
突発性発疹	31	34	37	21
ヘルパンギーナ	114	102	102	80
流行性耳下腺炎	2	1	3	5
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	3	15	17
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	2	2	0	2
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	2	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	3	0	0