



2021年7月

とうもろこしのババロア【CAND Report No.61】

盛夏の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。前回は引き続き、夏野菜をテーマとしたレシピをご紹介します。

最近ではセミも鳴き始めて、すっかり夏の陽気ですね。毎年なのですが、あまりの暑さにこの夏を無事に乗り切れるか不安になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、夏のバーベキューでは定番のとうもろこしを使った少し変わったレシピです。さっぱりと甘くて食べやすいので暑い夏の栄養補給にもぴったりです。

【とうもろこしのババロア】調理時間 40分(4人分)

- ◆ とうもろこし…200g
- ◆ バター…20g
- ◆ 水…200cc
- ◆ 牛乳…250cc
- ◆ 砂糖 50g
- ◆ ゼラチン…8g
- ◆ 生クリーム…200cc

- ① とうもろこしを茹で、芯から身を外す。
- ② とうもろこしをバターで炒める。(焦げ色がつかないように注意してください)
- ③ ②に水を加えて水分がなくなるまで火にかける。
- ④ ③の鍋を火から外し、牛乳を加えてミキサーでよく攪拌する。
- ⑤ 再度弱火にかけ、砂糖→ゼラチンの順に加えて沸騰直前で火から降ろす。
- ⑥ 裏ごしをし、底に冷水を当てて冷やしながらとろみがつくまで混ぜる。
- ⑦ 別のボールで、生クリーム全体にとろみがつき、泡だて器で持ち上げるともったりする程度に泡立てる。
- ⑧ ⑥の生地に、⑦の生クリームを数回に分けて混ぜ合わせる。
- ⑨ 容器に入れ、冷蔵庫でしっかり冷やしたら完成！(調理時間外)

とうもろこしは6月から9月が旬です¹⁾。日本では主食といえばお米ですが、とうもろこしはさまざまな国で主食とされています。

とうもろこしは炭水化物が主成分で、糖質が多くエネルギーの補給源となります¹⁾。胚芽の部分には糖質をエネルギーに変えるビタミン B₁ や、脂質をエネルギーに変えるビタミン B₂、たんぱく質を分解してエネル



ギーに変えるビタミン B₆ などのビタミン B 群が含まれており、疲労回復に役立ちます³⁾。また皮膚の老化を抑え、シミやしわの増加を防ぐ抗酸化作用の強いビタミン E が多く含まれています³⁾。

その他、むくみの解消や高血圧予防に効果があるカリウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です³⁾。

ちなみにとうもろこし一粒一粒の皮にはセルロースという食物繊維が多く含まれ、便秘の改善など腸内環境を整える効果もあります²⁾。

とうもろこしのひげは、漢方では煎じて飲むと利尿作用があるとして生薬として使われているそうです⁴⁾。余分な部分が少なく、食材を存分に活用できるとうもろこしを味方につけて、この夏を元気に乗り切りましょう。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 新出真理監修・かしこく摂って健康になる暮らしに役立つ栄養学【第 2 版】，株式会社ナツメ社，2021 年，P200
- 2) 独立行政法人農畜産業振興機構
https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html(最終閲覧日:7月16日)
- 3) 薬日本堂監修，毎日役立つ からだにやさしい 薬膳・漢方の食材帳，株式会社実業之日本社，2010 年，P57