



町の特産物

とうもろこしごはん

エネルギー302kcal たんぱく質5.8g 塩分0.2g

材 料	1人分	4人分
精白米	1/2合	2合
とうもろこし	30g	1本分
醤油	小さじ1/4	小さじ1
酒	小さじ1弱	大さじ1

作り方

- ① 米はよく洗い、浸水させる。
- ② 調味料分の水を取り、調味料を加え混ぜる。
- ③ とうもろこしは生のまま、芯から外す。
2～3列くらいは包丁で外すと、取りやすい。
芯も一緒に入れて炊く。(芯からも甘みが出るので加える)
- ④ 炊けたら、軽にかき混ぜて出来上がり。

料理の紹介

聖籠町の特産の砂地で作られた「とうもろこし」はとっても甘くて美味しいです。ビタミンB1、B2が多く含まれ、茹でてでも損失はありません。胚芽にはリノール酸を含むので、コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する作用が期待できます。食物繊維も多いので便秘改善に即効性もあります。そのまま食べてもちろん美味しいですが、今回はまるごと、入れて炊くだけの簡単レシピです。芯ごとまるごと炊くからさらに美味しいです。