

◎◎ 冷製コーンスープ ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

トウモロコシを余すところなく使い、甘みを最大限に生かしたスープ。さらりとした爽やかさに感じるとうもろこしの香りと甘みをお楽しみください

■材料（出来上がり量300ml）

トウモロコシ	1本
牛乳	100ml
塩	小さじ1/4
飾り用 セルフィーユ	適宜

トウモロコシを茹でた後の湯を味見してみてください。とても甘く、捨てるのはもったいないほどです。とうもろこしの髭には利尿効果・熱をさます効果。また実の付け根の胚芽にはビタミンE・B1・B2・カリウム・亜鉛・鉄などの栄養素が詰まっているので煮出すことで味だけでなく栄養化が高まります。今回はブイヨンや玉ねぎを一切使わずとうもろこしの味を最大限に生かしてみました。濃厚に仕上げたいときは生クリームを加えるとよいでしょう。



- 1 トウモロコシは外側の皮を少しむく。茶色いひげは取り除く。長さ半分に切り、皮・ひげごと鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、皮ごと茹でる。沸騰してから中火で20分。(茹で汁はとっておく)
- 2 皮をむき、とうもろこしの実を包丁ではずす。
- 3 トウモロコシのゆで汁にとうもろこしの芯・②でむいた皮を加え中火で15分煮てとうもろこしの出汁をとる。
- 4 別の鍋にトウモロコシの実・③のトウモロコシの出汁150ml・牛乳・塩を入れ弱火で15分煮る。ミキサーにかけ、裏ごしする。
- 5 器に注ぎ、好みでセルフィーユを飾る。

**Cirton ヨーコ先生のトウモロコシの効果**

豊富なアミノ酸。疲労回復効果があるアスパラギン酸、健脳効果があるグルタミン酸、免疫機能向上や脂肪燃焼促進効果があるアラニンを含んでいます。

余分な熱を排出してむくみを取る、疲労回復、消化機能を整え食欲を促進する効果があり、夏やジメジメと暑い梅雨の時期にも取り入れたい食材です。