



とうもろこしの「ひげ」



栄養だより



一般的にはなじみの少ないこの部位は「雌しべ」の名残で、正式には「絹糸（けんし）」と
いいます。古くから漢方薬の原料にもなるほどの部位で、簡単に食べたりお茶にすることができます。

含まれる栄養素

- ①カリウム・・・体内の塩分や水分を調整する働きを持ち、むくみの改善や血圧の正常化に役立ちます。
- ②フラボノイド・・・ポリフェノールの一種で抗酸化作用を持ち、細胞の老化を防いだり、血管をしなやかに保つために働きます。
- ③食物繊維・・・不溶性、水溶性の2種類の食物繊維が含まれています。不溶性は便のカサを増やして腸の働きを活発にし、便意を感じやすくさせてくれます。水溶性は血糖値の急上昇を防いだり、余計な脂質を体外に排出する働きを持ちます。

「ひげ」を食べる

ひげ自体はほとんど味がしません。とうもろこしの茹で汁に似たほんのりとした甘さと、シャキシャキとした食感が特徴です。

ひげ入りサラダ ひげはさっと洗って水分を切り、食べやすい長さに切って生のままお好きなサラダに混ぜるだけ。

かき揚げ 通常のかき揚げ同様、具として混ぜて揚げます。

汁の具として お好みの長さに切り、加えてさっと火を通すだけ。食感を楽しみたい方は、生のまま汁を注ぐだけでも。

