

# 【ヤングコーン】ヒゲまで食べられるってホント？

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



1株から3本以上実がなる「トウモロコシ」を大きく、甘く育てるために、3本目以降の実は「早摘み」します。それがヤングコーンです。それがヤングコーンです。ベビーコーンとも呼ばれます。



## 栄養成分

- 実…食物繊維、ビタミンB1、B2、カリウム、亜鉛、葉酸など。
- ヒゲ…カリウム、クエン酸、フラボノイドなど



ビタミン、ミネラルの含有量はトウモロコシ（スイートコーン）と比較しても、遜色はない。逆にカロリーや糖質が低いのが特徴じゃ。



皮付き（ヒゲ付き）を見つけたら、ぜひ食べてみよう！

海外が原産国の加工品（缶詰、袋詰め）もおなじみです。



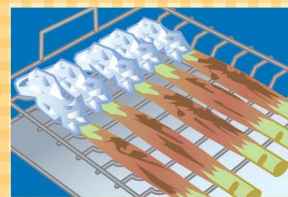
## 選び方や保存法

- 皮付きの場合、皮がピンッと張っていて、ヒゲが鮮やかな淡い緑黄色のものを選ぶ。
- 乾燥すると鮮度が落ちるので、できるだけ早く食べよう。



## オススメ料理

- ヒゲの部分をアルミホイルで巻き、魚焼きグリルで丸ごと焼く。焦げた皮をむいて、ヒゲと一緒に食べる。



丸ごとグリル焼き

ヒゲの部分が甘くておいしいよ！天ぷらにするのもオススメ！



参考サイト：「e 食材辞典」第一三共（株）/「ヤングコーンとはどんな食べ物？」オリブオイルをひとまわし/「ヤングコーン」とベビーコーンの違いは？」DELISH KITCHEN / 「栄養いっぱい」のヤングコーンの魅力/ウェザーニューズ/日本食品標準成分表 2020年版(8訂)

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康  
のお知らせ  
・INFORMATION・

5月31日は、  
世界禁煙デーです

ソニー健康では禁煙をサポートする3つのツールをご用意しています。  
お得なコンテンツをぜひチェックしてみてください！



禁煙治療



ascure (アスカユア)  
禁煙プログラム



禁煙マラソン



禁煙サポート  
ウェブサイト