

## とうもろこし と 豆乳の寒天寄せ



### ◆材料：4人分

とうもろこし	…2本
<small>(大きさにより調整、可食部200g)</small>	
豆乳	…300ml
粉寒天	…3g
塩	…3g
お好みのハーブ	…適量
オリーブオイル	…小さじ2

1. とうもろこしは皮を剥き、包丁で実をそぎ落とす。
2. 小鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、とうもろこしの軸と実を入れ炒め、しんなりしてきたら弱火にし、豆乳と寒天を入れ、混ぜながら溶かす
3. ②をフレンダーで滑らかになるまで混ぜ、こし器でこす

**Point** こすことで食味が良くなります。ひと手間ですが、大切な工程です

4. 粗熱が取れたら器に流し、冷やし固め、ハーブを飾る。

とうもろこしの旬は7月～9月。

鮮度が命なので、その日のうちに調理しましょう。

とうもろこしはイネ科の野菜で、炭水化物をはじめとし、

亜鉛、カリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンE、食物繊維などが含まれます。

薬膳では身体の余分な水分を排出し胃腸を整え、消化を促進する食材として、

夏バテなどこの時期の不調におすすめの食材です。

薬効としてはひげの部分に多く含まれ、生薬としても使われています。

とうもろこしのひげ茶はスーパーなどでも手に入りますし、ご自宅でも作れます。

軸部分にも旨味や薬効が含まれるため、

スープや炊き込みご飯の時は捨てずに余すことなく使いましょう。

とてもシンプルなお料理ですが、とうもろこしの優しい味が口いっぱいに広がる簡単レシピです。