

なんの花かな？



答え：とうもろこし



とうもろこし

ヒント 1	野菜の仲間に見られますが、実はイネ科の植物で、米や小麦と並び重要な穀物の一つです。
ヒント 2	皮をむくと黄色い粒々がいっぱい付いています。
ヒント 3	皮をむいて、そのまま焼いたり、ゆでたりして食べます。
主な生産地	田原市、豊橋市、豊川市
旬	7月～8月
全国収穫量順位 (収穫量)	7位(5,640t) 平成25年産データ
特徴	<p>とうもろこしは、イネ科の植物で、雌雄異花(雄花と雌花が別々に咲く)である。左の写真のように茎の途中に付くのが雌花で、右の写真のように先端に咲くのが雄花である。雄花が先に開花して花粉を飛散され始めると、その後1～3日ほどで絹糸状の雌花(とうもろこしのひげ)が出てきて花粉を受ける。</p> <p>とうもろこしは、ポルトガル人によって16世紀に日本に伝えられたが、それ以前に、中国から渡来した「モロコシ」という植物によく似ていたことから、「唐のモロコシ(唐は舶来)」という意味で「とうもろこし」となった。</p> <p>未熟なとうもろこしは野菜。完熟すると穀類として活用されます。</p>
代表的な料理・食べ方	サラダやスープ、コロッケなどがスタンダードな料理となっている。実をほぐして天ぷらにしてもおいしい。鉄板焼きやバーベキューの時は、下ゆでしてから焼くようにした方が焼きむらがないので、おいしく食べられる。
栄養・効能	糖質が主成分で穀物的な性格を持っており、エネルギーの供給源になる。胚芽部分には、疲労回復に役立つビタミンB群や、生活習慣病の予防が期待できるビタミンEを含む。そのほかにも、むくみの解消や高血圧予防に効果があるカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウム、たんぱく質の合成に必要なマグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜。粒の皮は食物繊維でできているため、便秘がよくなる。