

21号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
スイートコーン
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol.021

2023年5月2日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

甘くてみずみずしい

YOUTE! Brand
SweetCorn

フルーツのような スイートコーン



夏野菜の代表「スイートコーン」。甘みや食感の良さから、料理の主役にも脇役にもなれる食材です。全国の収穫量の約半数を占める北海道では、気温の低い夜間に、日中に形成された糖分が十分に蓄積されるため、とても甘いスイートコーンが生産されています。スイートコーンには、血糖値の急激な上昇を抑えお通じを良くしてくれる食物繊維や、むくみの解消や筋肉の収縮、血圧の上昇を防ぐサポートをしてくれるカリウム、骨や歯の形成をサポートしてくれるリン、皮膚や粘膜の健康維持に必要なビタミンB群、赤血球の形成や胎児の発達に大切な葉酸など、カラダにうれしい栄養素がぎゅっと詰まっています。現在では、ホール缶やクリーム缶詰、冷凍やピューレ、フレークなどの加工品として1年を通してその美味しさを味わうことができ、料理の味わいだけでなく、彩りも良くしてくれる万能な野菜です。今回はそんなスイートコーンの特集です。ぜひご覧ください。