

【スプラウト】



◆種類

スプラウトとは、野菜・豆・穀物の種子から発芽したばかりの新芽の総称で、日本で食されている代表的な種類は、次のものがあります。

◎**カイワレ大根**…大根の新芽。日本で誕生したスプラウトで、大根おろしのようなピリッとした辛みが特徴です。

◎**ブロッコリースプラウト**…ブロッコリーの新芽。辛味が少なく食べやすい種類で人気があります。「スルフォラファン」という栄養素を含み、優れた抗酸化作用や解毒作業を持つと言われています。

◎**マスタードスプラウト**…からし菜の新芽。からしのような辛みがあり、肉料理の付け合わせに使われます。

◎**レッドキャベツスプラウト**…紫キャベツの新芽。茎が紫色で、サラダの彩りによく使われます。

◎**豆苗**…えんどう豆の新芽。甘みがあって食べやすく、シャキシャキとした食感が特徴です。他のスプラウトよりも一回り大きく、メインの野菜としても使用することができます。油との相性が良く、炒め物にも向いています。

◎**もやし**…大豆や緑豆の新芽で、スプラウトの一種です。栄養がないと言われがちですが、食物繊維・カリウム・ビタミンC・タンパク質などが含まれており、体を整える役割があります。

新芽は生まれたばかりの部分で、これから植物が成長するための栄養分が凝縮されていたっぶり含まれています。水耕栽培で育てられるので、年中安定して栽培・購入することができます。

<スプラウトの調理例>

サラダ、サンドイッチ、生春巻き、手巻き寿司、お浸し、味噌汁、オムレツ、ニンジンごま和え

豆苗は、葉と茎を切ったあと根を水に浸しておけば、再び成長して収穫することができます。カビを発生させないように、毎日水を交換することを忘れずに。

■もやしの種類

***緑豆もやし**…軸が太い一般的なもやし。クセがなく様々な料理に使われます。

***ブラックマッペ**…豆の皮が黒い緑豆の一種で、軸の細いもやし。甘味が強く、西日本で多く食べられています。

***大豆もやし**…豆が残っているもやし。大豆特有の甘さを感じることができ、食べ応えもあります。ナムルなど韓国料理によく使われます。

豆苗は途中で加えることで食感を残すことができます。鶏むね肉もパサつかないように余熱で火を通して。



●材料(4人分)

豆苗 1パック
鶏むね肉 2枚
にんにく 1かけ
塩 小さじ1
コショウ 少々
酒 大さじ4
ゴマ油 大さじ1

●○豆苗と鶏むね肉の蒸し煮○●

●作り方

- ① 豆苗は根元を切り落とし、半分の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。鶏むね肉は一口大に切って鍋に入れ、塩・コショウ・酒を入れて揉む。
- ② 鍋ににんにく・ごま油を加え、蓋をして中火で加熱し、沸騰してから3分したら肉をほぐすように混ぜる。
- ③ 豆苗をのせて再び蓋をし、2分したら火を止め、そのまま5分置いて余熱で火を通す。