

栄養だより

第29回
テーマ
「もやし」

朝、夕は涼しくなり、秋の訪れを感じる頃となりました。
皆様いかがお過ごしですか。さて今回の栄養だより、
テーマは「もやし」です。芋づめものやスープなどにシキシキ
おいしいもやしについて調べてまいりました。どうぞ御覧下さい。

もやしとは、芽を萌やすというところからきていて、米・麦・豆類
野菜などの種を水に浸し日光を遮断して発芽させた
若芽のことです。今から350～400年前から栽培が始まり、
かつては農家の副業として東北や九州などで作られていました。
現在は工業栽培化され一年を通じて全国に安定した価格
で供給されています。原料となる豆は東南アジアや中国からの
輸入ものがほとんどです。

もやしの種類

緑豆もやし

グリーンマッペと呼ばれる大豆に
似た緑豆から作る。茎が太く
長く光沢のある白色が特徴。
甘みがあっておいしい品種。

ブラックマッペ

けつるあずき（ブラックマッペ）から
作り黒い種皮をかぶっている。
緑豆もやしより細めで、もやし特有の
香臭さが少ない。

もやしの値段は
この10年、ほとんど
変わっていないんですよ



大豆もやし

大豆から作る。イセのもやしに
比べてタンパク質が豊富。
韓国料理ではナムルとして
利用されている。

アルファアルファ

牧草の種子から作り、別名
「糸もやし」と言われる。
細くてやわらかいので「サラダ」などに
使われ最近需要が伸びている。

もやしの栄養

もやしでは、豆の状態では
ほとんど含まれない**ビタミンC**
が生成されます。タンパク質や
カルシウムなどのミネラルを含み、
「もやし子」などのひ弱な
イメージに反して栄養価の高い
野菜です。消化の悪い豆も
もやしになると格段に消化が
良くなります。

もやしは低カロリーなので
欧米ではダイエット食品
として注目されている
そうです。

もやしのひげには
繊維質が豊富。ひげを
取ることにより、ビタミンCが
流れてしまうこともあります。

もやし Q&A

Q 良いもやしの選び方は？

A 色ツヤが良く、ハリがあるもの。ヒゲが白く短めのもの。
豆が閉っていないもの。きざんと真空になっているもの。

Q もやしの日もち方は？

A 購入してきた状態で、冷蔵庫に入れて2日ほど。
袋を開けたら使いきってしまいましょう。

Q 調理するとき、洗った方がいい？

A 無農薬で作られ、出荷の際洗済されているのでそのまま
大丈夫だが、気になる場合は水でさらして洗うといい。

ビタミンCは水と熱に
弱いので、予熱火で
サッと調理しよう！



栄養課のメニューコーナー

もやしと豚肉のスープ 1人分 約66kcal 塩分1.2g

材料(1人分)

もやし ……200g (1冊)
人参 ……30g
小松菜 ……30g
豚こま肉 ……100g
コンソメ ……10g (固形2つ)
薄口醤油 ……10g (小さじ2)
水 ……500ml

作り方

- ①もやしをさっと洗い、ざるにあげておく。
- ②人参を千切りにする。
- ③小松菜を2cmの長さに切る。
- ④鍋に分量の水を入れ、②の人参を煮る。
- ⑤④が沸騰したら、豚こま肉・①のもやし・③の小松菜を入れ煮る。
- ⑥具材が柔らかくなったら、調味料を入れて、味を整え完成。

