

栄養だより

第76回
テーマ
もやし



朝、夕は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしですか？今回の栄養だより、テーマは「もやし」です。炒め物やスープなどに、シャキシャキおいしいもやしについて調べてみました。どうぞ、ご覧ください！

「もやし」の語源

もやしとは、「芽を萌やす」という言葉からきていて、米、麦、豆類、野菜などの種子を水に浸し、日光を遮断して発芽させた若芽のことです。今から330～400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。現在では工業栽培化され、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物がほとんどです。

もやしの種類

緑豆もやし

グリーンマップと言われる大豆に似た緑豆から作る。茎が太くて長く、光沢のある白色が特徴。甘みがあって美味しい。



大豆もやし

大豆から作る。他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。



ブラックマップ

ケツルアズキ(ブラックマップ)から作り、黒い種皮を被っている。緑豆もやしより細めで、もやし特有の青臭さが少ない。



アルファルファ

牧草の種子から作り、別名「糸もやし」と呼ばれる。細くて柔らかいのでサラダなどに使われ、近年需要が伸びている。



もやしの値段は、この10年ほとんど変わってないんじゃないかよ！助かるのぉ～！



もやしの栄養

もやしには、豆の状態ではほとんど含まれないビタミンCが生成されています。タンパク質やカルシウムなどのミネラルも含み、『もやしっ子』なども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。ひげを取ると、ビタミンCが流れてしまうこともあります。

ビタミンCは水と熱に弱いので、強火でサッと調理しよう！



もやしQ&A

Q1 良いもやしの選び方は？

A1

色ツヤが良く、ハリがある物。
ヒゲが白く、短めの物。
豆が開いていない物。
保存袋がきちんと真空になっているもの。

Q2 もやしの保存期間は？

A2

購入してきた状態で、冷蔵庫に入れて2日程。袋を開いたら使い切ってしまいましょう。



Q3 調理のときは洗うべき？

A3

無農薬で作られ、出荷の際に洗浄されているのでそのままでも大丈夫。気になる場合は水でさっと洗う程度にしましょう！



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66キロカロリー・塩分1.2g

材料(5人分)

- もやし …… 200g(1袋)
- 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 …… 400ml



作り方

- ① もやしをサッと洗い、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。
- ⑤ ④が沸騰したら、豚こま肉・①のもやし・③の小松菜を入れて煮る。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら、調味料を入れ、味を整え完成。

令和3年9月 栄養課