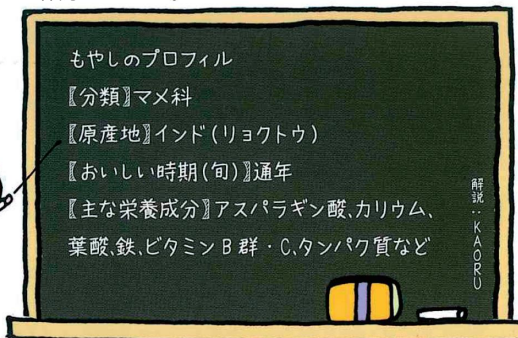




現在、日本では、リョクトウやブラックマッペ、大豆を種子とするもやしが生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。



見分け方



もやしのいろいろ



リョクトウもやし
 国内の主流品種で、リョクトウ(マッペ)を原料にしたもの。軸が太めで、シャキシャキとした食感の価格の安さも魅力

大豆もやし

別名「豆もやし」。大豆を原料としたもの。豆の歯応えとうま味を楽しめる。韓国料理のビビンバやナムルは定番



ブラックマッペ

ブラックマッペ(黒リョクトウ)が原料で、「黒豆もやし」とも呼ぶ。しっかりと食感と、豆のほのかな甘味が特徴



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

036-0103

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

楽しみ方・食べ方のコツ

注意

水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出てしまうので、水は洗いはざらにあげて早く!



ひげ根

そのままでもOK。食感や見た目が気になる場合は、つまんで取り除く。



加熱調理が基本

ゆでた後は水にさらさない。バットやざるに広げ、などして冷ます



おいしいゆで方

歯応えを保つため短時間でゆでる。※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要



リョクトウもやし ブラックマッペ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10~15秒ほどゆでる



リョクトウもやし



大豆もやし

水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1~5分ゆでる



大豆もやし

スープやあえ物に



ブラックマッペ

鉄板焼きやお好み焼きに



保存方法

基本的には使う日に買って、なるべく早く食べ切る



鮮度劣化とともに、ビタミンなどの栄養や食感が落ちてしまう

冷蔵保存

野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

袋のまままたは保存容器に入れ全体が浸るくらいの水を入れてふたをして保存。水はできるだけ毎日交換。水に浸すと約週間日持ちする



冷凍保存

上手に冷凍保存すれば1か月日持ちする。炒め物や汁物などに利用



お着め

生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きおかず

購入した袋のまままたは、洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

もやしの力

主な栄養成分と期待される効果

カリウム: 高血圧予防
 葉酸・鉄分: 貧血予防
 ビタミンB群: 代謝促進
 ビタミンC: 免疫力向上

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ

発芽野菜の特徴

発芽によってビタミンCの含有量が増加。発芽部分は消化酵素・ジアスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる



ダイエット

約95%が水分の低カロリーでヘルシーな食物繊維も豊富



注目成分

アスパラギン酸

新陳代謝を促して疲労回復に作用!

