

5月

今月の食材はもやしです。和洋中どんなお料理とも相性抜群で毎日の献立に取り入れやすいので、家庭で食べる機会が多いのではないのでしょうか？

店頭には何種類かのもやしが並んでいると思いますが、それらの違いを意識して選んでいる方は少ないかもしれません。身近な食材のもやしについて、詳しく見てみましょう。

もやしの種類



発芽させる豆の違いにより3種類の品種に分かれます

緑豆もやし



春雨の原料でもある緑豆が原料で、日本で現在最も生産量の多いもやしです。他のもやしよりも太めで甘みがあるのが特徴で、水分が多くみずみずしい食感が楽しめます。サラダや炒め物、鍋物などどんな料理にも使えます。



大豆もやし



大豆が原料で、付いている豆に火を通す必要があります、他のもやしはさっと30秒ほど茹でれば食べられるところ、大豆もやしは2~3分加熱します。加熱しても歯ごたえが残り、ナムルやチゲ鍋などの韓国料理によく使われます。



ブラックマッペ



日本では古くから「黒豆もやし」と呼ばれ親しまれています。やや細く固めで、水分が少なく火を通して水っぽくなりやすい特徴があります。西日本での流通が多く、お好み焼きやラーメンの具によく使われています。

もやしの栄養



もやしはとても安いし栄養が無さそう…？

⇒ もやしには、栄養があります！

ビタミンC	ビタミンB群	カルシウム
-------	--------	-------

もやしは種子を水に浸して、日光に当てずに発芽させます。種子本来の栄養素に加えて、発芽・成長しながらも栄養価がアップしていく野菜です。

美味しく食べるコツ



⇒ 短時間で加熱すること



炒める時は強火でさっと済ませましょう。茹でる時は湯に酢を少量加えると、くせがなく、色も綺麗に茹で上がります。冷水で冷ますと水っぽくなるので、ザルにあげたら広げてそのまま冷ますのがおすすめです。

薬食同源

もやしは身体の余分な熱と水分をとり除く作用があります。夏に向けて気温が上がってくるときの不調やむくみの解消に効果的です。解毒作用も期待でき、口内炎対策や二日酔いの時の口の乾きにも有効です。

今月のレシピ

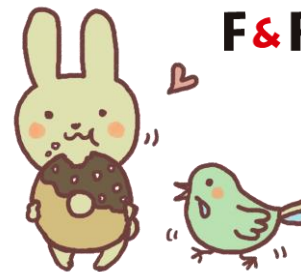


*もやしの海苔酢和え
38kcal 塩分0.7g
*もやしのパパロンチノ風
142kcal 塩分1.0g



レシピは裏面をご覧ください

今月のれしぴ



基本の もやし の海苔酢和え



1人あたり
38kcal 塩分0.7g

材料 (2人分)

- ★ もやし 1袋
- ★ 醤油 大さじ1/2
- ★ 酢 小さじ1
- ★ 海苔 お好み
- ★ 白ごま 小さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、酢小さじ1(分量外)を入れ、もやしをサッと茹でる。
- ② ザルにあげ、しっかり水気を切る。
- ③ ボウルで醤油と酢を混ぜ、もやし、ちぎった海苔、ゴマを加えて和える。



人参やほうれん草、ツナなどを加えても美味しいです。
ごま油を入れると中華風の味付けになります。
わさびを入れると味にアクセントがつけます♪



もやしのペペロンチーノ風



1人あたり
142kcal 塩分1.0g

材料 (2人分)

- ★ もやし 1袋
- ★ ルーバーン 2枚
- ★ にんにく 1片
- ★ 唐辛子 1本
- ★ オリーブ油 小さじ1
- ★ コンソメ 小さじ1
- ★ 胡椒 お好み

作り方

- ① もやしはサッと洗い水気を切る。ベーコンは5mm幅に切り、にんにくは刻む。唐辛子は輪切りにする
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくと唐辛子を入れ、弱火にかける
- ③ ベーコンを入れ中火で炒める
- ④ 強火にしてもやしを入れ炒める。コンソメと胡椒で味付けをする