

献立ひとくちメモ

11月28日(月)



もやしのお話です。

もやしとは植物名ではなく、豆類や米、麦、そば等の胚芽（種から芽になる部分）を発芽（成長）させたものすべてを指します。小さな黒い豆の皮がついたもやしは、「ブラックマッペ（けつるあずき）」や「緑豆」を発芽させたもので、甘味があります。そのほか、大豆を発芽させた「大豆もやし」は韓国料理でよく使われ、豆の部分にうま味があります。

豆の状態ではあまり含まれていないビタミンCですが、もやしに成長すると生成されるので「生命の芽」とも呼ばれています。ビタミンCは鉄分の吸収を促すので小松菜との相性がバツグンです。