

十一月 霜月



旬の野菜をおいしく食べよう

旬の野菜をおいしく食べよう

feast

もやしっ子とは言わせない！ひ弱な見かけとは正反対

もやし

を食べよう。

「アルファルファ」
牧草の種から作られ、欧米では「食糧の父」と呼ばれている。



「緑豆もやし」
軸が太めで水分が多い。



「豆もやし」
大豆から発芽したもやしで
歯ごたえがよく、ナムルに
よく使われる。



「ブラックマッペ」
現在の主流となっている品種。
けつるあずきという豆のもやし。

しゃきしゃきとした食感で安価なもやしは庶民の味方です。もやしと言う名前は植物名ではなく、豆、米、麦などの種子を発芽させたもので一般的にもやしと呼ばれているのは緑豆もやし、ブラックマッペ、豆もやしが主流ですが、アルファルファやそばもやしなどもあり、種類がどんどん増えてきています。

もやしを使って一品！



もやしをゆでるPoint!

豆もやしは水から入れ、蓋をしてゆでる。蓋はゆでてる間は取らない事。大豆特有の臭みが残ってしまいます。
(ゆで汁はスープとしても使えます。)



豆もやしのナムル 材料&作り方

- 1.豆もやし300gは根をとり、きれいに洗う。鍋にもやしを入れ、水1カップと塩小さじ1を入れて火にかける。沸騰してから5、6分たって、豆の煮えた匂いが充分してきたら、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
- 2.もやし冷めたら、こしょう少々、すりおろしにんにく1/2かけ分を入れて手でよくもみこみ、塩少々で味をととのえ、ごま油大きじ1を入れて、全体をからめるようにあえ、白ごま適量をふってざっとあえる。