



健康人で行こう！

注目のスーパーフード！“スプラウト”を育てよう



スプラウトとは豆や野菜などのタネを発芽させた「**新芽**」のことです。室内で簡単に育てられるだけでなく、**栄養価も高い**ため、最近ではスーパーフードとして注目を集めています。

初心者におすすめのスプラウト

お店にはいろいろなスプラウトのタネが売られていますが、次の3種類は初心者でも育てやすいためおすすめです。

① カイワレ大根

ピリリとした辛みとシャキシャキした歯ごたえが料理のアクセントになります。タネが大きくて扱いやすく、手軽に育てられます。



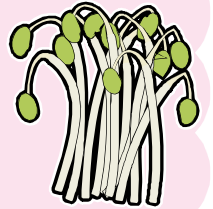
② ブロッコリースプラウト

スルフォラファンという天然の化学物質が含まれており、健康効果が期待できると注目されています。体の解毒力を高めたり、花粉症を抑制する効果もあります。辛みがなく、子どもでも食べやすい味です。

③ アルファルファ

必須アミノ酸、ビタミン類、食物繊維など多くの栄養素を含んでいます。

口の広い深めの空きビンがあれば、簡単に育てることができます。

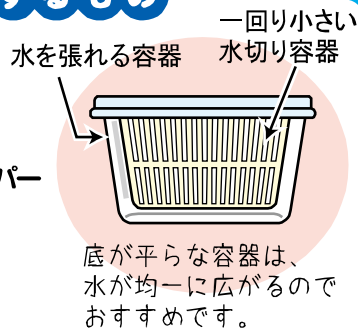


育て方

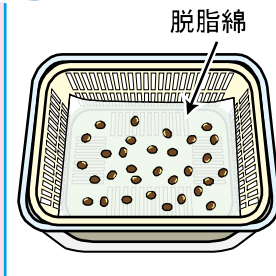
では、次の手順にしたがってスプラウトの栽培にチャレンジしてみましょう。

用意するもの

- ① スプラウトのタネ
- ② 水を張れる容器
- ③ 水切り容器
- ④ 脱脂綿かキッチンペーパー
- ⑤ スプーン
- ⑥ 水
- ⑦ 段ボール箱

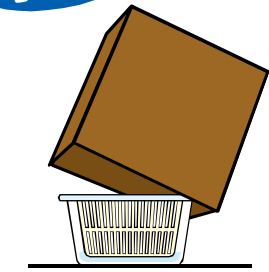


手順①



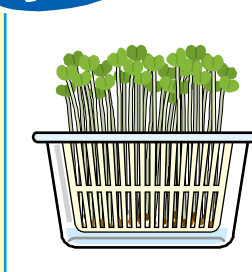
②に③を重ね、上に脱脂綿(またはキッチンペーパー)を広げます。脱脂綿全体にしみ込む程度の水を注いだら、タネを手で直接触らないようにスプーンを使って、まんべんなくのせていきます。

手順②



容器の上から段ボール箱をかぶせましょう。そして、朝と晩に1回ずつ②の水を交換しましょう。このように周りを暗くした状態で、スプラウトの成長を待ちましょう。

手順③



スプラウトが5~10cm位まで伸びてきたら、日に当たる場所に置いて育てます。葉っぱが緑色になったら食べごろです。根元からハサミでカットして収穫しましょう。

アルファルファの場合

ビンの中に水とタネを入れ、1日2回水を交換しながら暗い所で育てます。水切り容器も脱脂綿も不要で、日に当てる必要がないため手軽に育てられますよ。

スプラウトは生で食べる方が高い栄養価を得られます。収穫したら洗ってサラダなどに使ってみてはいかがでしょうか？

