

食卓で使う今月の作物

# モヤシ

緑豆や大豆などの豆類、アルファルファ、ダイコン、ソバなどの若芽の総称である「モヤシ」。短い期間で簡単に栽培でき、キッチンガーデンにも最適です。かよわいイメージですが栄養は抜群。ぜひ、トライしてみてください。



モヤシはサラダや水炊きに調理できる美味しい野菜です。ぜひチャレンジを！

旬彩蔵山崎  
三村 晃司



【マメ知識 栄養】

## 栄養価の高い野菜

ビタミンC・B群、アスパラギン酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維

ビタミン、カリウム、食物繊維が豊富。また、アミノ酸の一種で疲労回復に効果のあるアスパラギン酸も含まれています。化学肥料や農薬を使わず新鮮な水だけで育てるから、衛生的で安心。低カロリーでヘルシーです。

栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				周年種まき・収穫ができる							

●種まき    ■収穫

## ▼栽培のポイント

コーヒーマットの空ビンやイチゴパックなどの空容器を用意。その後、種子を水でよく洗い、容器に種子量に対して10倍の水を入れ、一晩浸けておきます。種に吸水させた後、溜めておいた水は捨て、種子を水道水で丁寧に水洗いしてしっかりと水切りします。水切り後は、空ビンにガーゼでフタをして、シンクの下や段ボールの中など、日の当たらない所に静置します。品質を維持するために、必ず1日2回は丁寧に水洗いしましょう。栽培のポイントは、不純物や害虫に食害されたもの、水に浮いた充実の悪い種は発芽不良を起こす場合がありますので、取り除きましょう。また、種子を短い日数で一度に発芽させるには、25〜30℃の温度が必要になるので、寒い時期には加温が必要です。収穫は、胚軸が5cm以上伸びた頃です。収穫後は、品質が低下しないよう新鮮なうちに調理しましょう。

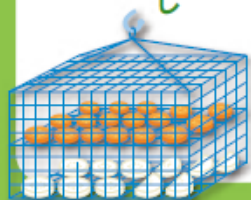
いまさら聞けない  
農作業のコツ！

## 干し野菜を作ろう

12月を迎えると、冷たく乾燥した風が吹きます。こうした天候は、干し大根など干し野菜づくりに最適な条件です。ダイコンは切り方を変えると、食感や味わいも変わって楽しめます。干し野菜をきれいに仕上げるには、天気の良い日に気に干し上げるのがポイント。市販の干し野菜用ネットを利用すれば、強風で飛散する心配ありません。干し野菜は、数カ月保存すると変色することがありますので、春頃までには食べきりましょう。また、長期保存したい場合は冷凍しておくことで変色をおさえることができます。

### 干し野菜の作り方

- 1 野菜を、食べやすい大きさにカットする。
- 2 干し物用のネットなどに入れて、天気の良い晴れた日に3日〜1週間程度干す。
- 3 食べきれない干し野菜は、冷凍保存する。



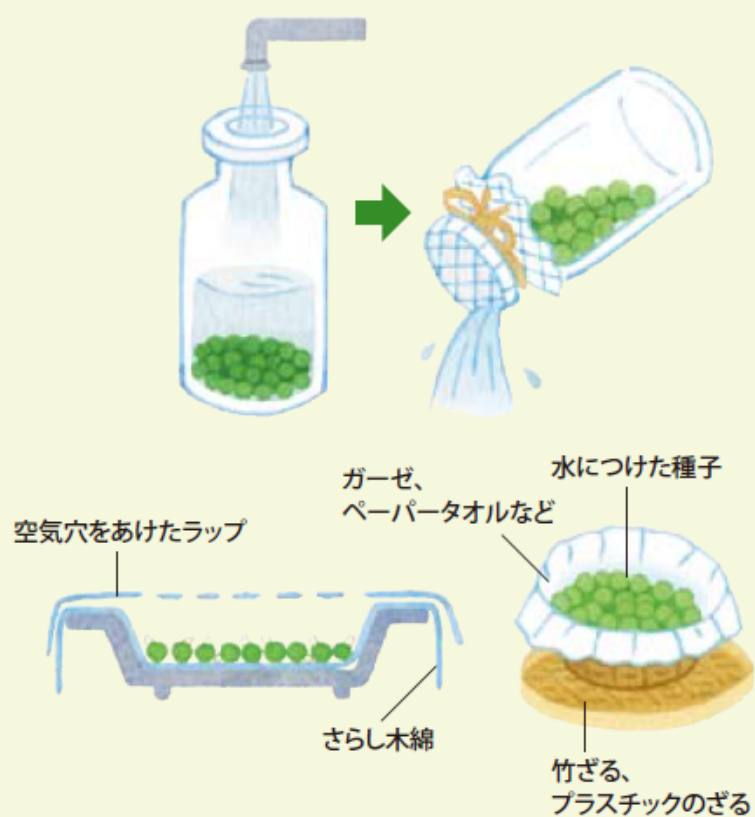
## 4 水切り・静置

- 傾けてよく水切りをする。
- 台所のシンク、段ボールの箱の中など日が当たらないところに置く。



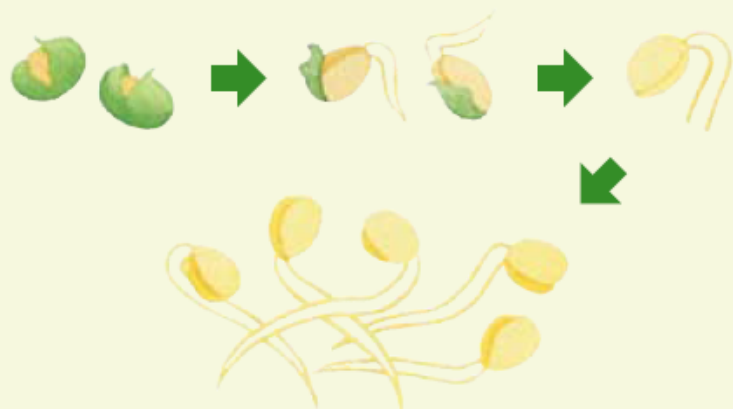
## 5 水すすぎ

- 1日2回ていねいに水洗いする。
- 量が多く、瓶では水洗いが行き届かないようなら、大皿などの容器を利用するのが便利。



## 6 収穫

- 胚軸が5cm以上伸びたら収穫できる。
- 新鮮うちに早めに利用する。



## 1 種子の選別

- 不純物や害虫に食べられたもの、欠けたもの、病害虫が発生したものなどを取り除く。
- 水に浸し、浮いた充実の悪い種子を取り除く。



## 2 水洗い・浸種

- 十分な水でよく洗う。
- 種子の10倍量の水に一晩つけておく。



## 3 すすぎ

- ガーゼでフタをして、ためておいた水を捨てる。その後、種子は流水ですすぐ。

