

もやし

もやしは年間を通じて手に入る食材ですが、温度や湿度を一年中春のような状態に管理した部屋で育てるため、春が旬ともいえるでしょう。

価格が安く安定しているうえに、どんな食材とも相性がよいので、いろいろな調理法で味わうことができます。

【季節の食材だより No.33】

《栄養》

ビタミンC

もやしは豆（大豆、緑豆など）を暗い場所で発芽させたもので、発芽時にビタミンCを合成します。ただし、水分含有量が90%以上と多く、長時間加熱したり、水に長くつけておくと栄養分が失われます。手早く調理しましょう。

《保存法》

鮮度が落ちやすいのですぐに使いきるようにしましょう。未開封のものは、もやしに呼吸できるように袋の1か所穴をあけて保存します。一度開封したものは、袋に入れて保存します。

《選び方》

ひげ根が短く、白く透明感があるものを選びましょう。かたくしまっているものが良質です。黄色みがかっていたり、ひげ根が茶色みを帯びたものは、鮮度が落ちています。



もやしを使ったレシピ

「もやしのコンビーフ炒め」

1人分 150kcal 塩分 0.6g
 ビタミンC 9mg



【材料(2人分)】

- ・ もやし 1袋
- ・ コンビーフ 1/2缶
- ・ 卵 2個
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ コショウ 適量
- ・ アサツキ 適量

【作り方】

- ① もやしは、軽く洗ってザルにあげて水を切ります。
- ② コンビーフは切り崩し、卵は軽く溶いておきます。
- ③ フライパンを熱し、コンビーフを炒めます。
- ④ 卵を流し込み、軽く混ぜ、固まる前に皿に取り出します。
- ⑤ フライパンに、オリーブオイルを入れ、もやしを炒めます。コショウを加えます。
- ⑥ もやしに軽く火を通し、卵とコンビーフを加えます。
- ⑦ 最後に、小口切りにしたアサツキを散らします。

★レシピのポイント★

お手軽な簡単レシピです。コンビーフを使うので、食塩を加えなくてもおいしくできます。もやしのひげ根をとると口当たりがよくなりますが、そのまま使ってもよいでしょう。