



# 知っ得情報 ~もやし~



## <もやしって?>

豆類の種を人工的に発芽させた新芽です。

暗い所で発芽させ、軸を長く、やわらかくさせています。

一般的に、緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしがあります。

## <もやしの選び方>

- 茎が太く、全体が白くツヤや張りがあるものを選びましょう。
- 変色していたり、豆つきの場合は、豆が開いていたり、黒ずんでいるものは避けましょう。

## <もやし保存方法>

◆保存容器にもやしを入れ、ヒタヒタにつかるくらいに水を入れ、ふたをして冷蔵庫で保存しましょう。

2日に1回は水を入れ替えましょう。

## <冷凍もできるよ>

少しシャキシャキ感はなくなりますが、冷凍できます。

◆購入した袋を開けていなければ、そのまま冷凍。

◆使いかたで洗っていれば、しっかり水気をとって保存袋に入れて冷凍庫へ。なるべく早く食べたほうがおいしいので2週間ぐらいた目安に食べましょう。

## <食べ方>

- ★炒め物、和え物、蒸し物、鍋物などいろいろ使えます。
- ★加熱しすぎるとシャキシャキした歯ごたえがなくなるので、炒め物などは手早く火を通すのがポイント。
- ★茹でる場合は、茹でた後水にさらすと水っぽくなるので、ザルにあげ、そのまま冷ます方が、シャキシャキ感が残ります。
- ★もやしのひげ根はそのまま食べられますが、取り除くと口当たりがよくなります。

## <経済的!>

一年を通して、比較的価格が安定した野菜です。低価格なので、経済的にも重宝します。