



# ちょっと勉強室

151

平成22年 3月

## 今回のテーマは スプラウト



### (1) 基礎知識

スプラウト (sprout) とは植物の芽や新芽、若芽のことをいいます。日本ではおもに、ブロッコリーやレッドキャベツ、マスタード、芽キャベツなどの発芽野菜の新芽を指しますが、昔から食べられている貝割れ大根やアルファルファ、モヤシもスプラウトといえます。スプラウトは古くから食用として栽培され、5000年前の古代中国でマメ科のスプラウトであるモヤシが栽培されていたといわれています。紀元前61年～30年エジプトのクレオパトラは「豆から芽の出ているものを食した」と記録にあり、豆苗だといわれています。江戸時代の料理書には、もやし栽培方法が記載されているものがあり、水戸黄門は文豆(緑豆)のもやしを栽培し食べたようです。350年～400年ほど前から東北や九州の農家で作られており、ビタミンCの貴重な供給源でした。大鰐町特産の「温泉もやし」はちょうどこの時代から作り続けられています。貝割れ大根は日本が発祥で、平安時代には貴族に好まれた高級食材でした。1970年代に水耕栽培が普及するまでは、貝割れ大根は庶民には手の届かないものでした。18世紀後半の大航海時代に、エンデバー号で航海したキャプテン・クックは船上で大麦のスプラウトをつくり、船員たちの栄養補助源としたといわれています。また、19世紀英国ビクトリア朝時代に、メアリー・ジュリーという料理研究家によってマスタードやクレスのスプラウトを使った料理本が残されているそうです。スプラウトは酵素を多く含む食材として知られており、ローフード (raw food) などには欠かせない食材で「天然のサプリメント」と表現されることがあります。

### (2) 種類

育て方や食べる時期によって大きく4つに分類できます。

**もやし型:** 暗室のみで育て、緑化させないもの。根と葉は自由な向きに生える。緑豆もやし、大豆もやし、そばもやし、アルファルファなど。

**かいわれ型:** 茎が伸びるまで暗室で育て、その後たっぷり日光を当てて緑化させたもの。根は下、葉は上に揃って生える。貝割れ大根、ブロッコリースプラウト、レッドキャベツ、マスタード、クレス(クレスン)、豆苗、紅たでなど。

**中間型:** 暗室で発芽させた後、緑化させたもの。根と葉は自由な向きに生える。おもにブロッコリースーパーズプラウト。

**発芽したて:** 発芽後すぐに種ごと食べるもの。発芽玄米など。



### (3) 栄養価と効能

種子が発芽する際、代謝中に種子に存在しなかった成分が新たに合成され、ビタミン、ミネラル、フィトケミカルなどが含まれるようになります。貝割れ大根は大根葉と同程度に栄養価が高く、特に、ビタミンEを含みます。豆苗はさやえんどうの若芽や葉・茎ですが、さやえんどうに比べカロテンやビタミンC、発育ビタミンと呼ばれるビタミンB2が多く含まれます。

アブラナ科野菜には硫化化合物であるイソチオシアネートが含まれていますが、その一種で辛味成分であるスルフォラファンは、特にブロッコリーに含まれるものが体内の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、体の抗酸化力や解毒力を高める働き(がんの予防効果)のあることが、米国ジョーンズ・ホプキンス大学のポール・タラレーらによって発見され、特に特定品種の発芽3日目の状態が最適と結論づけた発表により、米国ではブロッコリースプラウトブームが起こりました。さらに最近、筑波大学の谷中らの研究で、胃がんの原因の一つとされるピロリ菌の殺菌効果があるとの報告もあります。