



ちょっと勉強室

No.185

平成25年 2月

今回のテーマは **もやし**



(1) 基礎知識

野菜価格の高騰に伴い大人気となるもやしは、学校給食にもよく登場する野菜の一つです。「モヤシ」とは、主に穀類、豆類の種子を人為的に発芽させた新芽のことで、本来は、発芽させるという意味の「萌芽す」の連用形です。野菜の若芽という点では、貝割れ大根やスプラウト、ワラビ、タケノコもモヤシの一種ということになりますが、近世に緑豆もやしが普及し、一般的となった現在は、「もやし」というと緑豆もやしを指すことが多いです。

豆もやしは、暗所で栽培されるため、日光による殺菌作用が期待できないので、大腸菌をはじめとする細菌が増殖しやすい食品であり、一般に、購入する時点で1gあたり100万~1000万の細菌があるといわれています。2010年にイギリスで、もやしによるサルモネラ食中毒が起きており、英国食品基準庁は、豆もやしは完全に加熱調理するよう勧告を出しています。日本のもやしは、厳選した原料豆を洗浄・殺菌後、清浄な水と先端技術を用いた温度管理や環境のコントロールによって育成されており、生産管理技術は世界トップレベルにあるそうです。

(2) 種類

ダイズ:大豆の野菜としての利用方法の一つ。2昼夜で発芽し、5~10cmくらいに伸びたところで食用とする。他のもやしに比べ、タンパク質含量が多く、アミノ酸によるうま味があり、歯触りも良い。茹でて和え物やナムルに利用される。1965年頃から消費量が増加し、1985年頃にはスーパーマーケットに定着したが、生産コストが高いため、緑豆に押され衰退した。

緑豆:発芽後6~7日で採取する。緑色種皮のグリーンラムと黒色種皮のブラックマップ(ケツルアズキ)がある。一般的に市販されているものは、タイ等から輸入されたブラックマップもやしが多い。太くて光沢があり、浸し物、和え物、炒め物に利用される。1990年以降、食味と食感が好まれ、急激に普及した。

大鰐温泉もやし:古くから湯治場として親しまれてきた、大鰐温泉水を使用して栽培されるもやしです。文献によると、350年以上前から栽培されており、津軽藩三代目藩主信義公が湯治するときには必ず献上されたと伝えられています。栽培方法は、地元生産者のみが代々受け継ぎ、一切口外されることがありませんでしたが、最近では、栽培を絶やさないう後継者確保に町が乗り出したこともあり、徐々に若手にも受け継がれ始めているようです。一般のもやしの栽培は水耕栽培が主流ですが、大鰐温泉もやしは昔ながらの土栽培で、栽培から洗浄、仕上げまで全てに温泉水を使用し、7日間かけて、根も入れると約40cmの長さまでじっくり育てられます。成長に必要な栄養分を、もやし全てが吸い取ってしまうため、一度栽培に使用した土はその年にはもう使用できず、温泉水をかけて土の養分を補給して1年かけて土づくりも行われます。豆もやしとそばもやしの2種類があり、豆は、大鰐町の在来種(門外不出)である小粒種の「小八豆」のみを使用しています。そばは「階上早生」という品種を種に使用しており、豆もやしにくらべ、細いので、お浸し等に向きます。独特の芳香とシャキシャキした歯触り、味の良さ、品質の高さで人気が高く、一年を通して栽培されていますが、農作業と並行して栽培されるため、夏季は生産量が少なく、冬季に多く出回ります。



(3) 栄養価

低エネルギーで、ビタミン、ミネラルを含むヘルシー食材ですが、豆の状態では僅かしか含まれないビタミンC、アスパラギン、アスパラギン酸、GABA(γ-アミノ酪酸)が、発芽によって増加します。もやしは、豆の栄養を含みながら、新たな栄養素が生成されるという特殊な野菜といえます。