



スプラウトについて

ようやく日ざしに春らしいあたたかさが感じられるようになりました。今回は、「スプラウト」についてご紹介します。



スプラウト (sprout) とは食用にする野菜の新芽のことで、これから成長するための栄養が豊富に含まれていることから注目されています。

かいわれ大根

大根のスプラウトで、「かいわれ」という名前は、二枚貝が割れた姿に似ているところからつけられたといわれています。

ブロッコリースプラウト

アブラナ科の野菜に特徴的な、スルフォラファンという成分が多く含まれています。



豆苗 (とうみょう)

えんどう豆のスプラウトです。豆苗は、再生栽培も楽しみの一つです。一番下の葉の少し上で切って使用し、清潔な容器に入れ、スポンジ (根) の部分が浸る程度の水を張ります。(水は毎日替えます) 一週間程度で、もう一度収穫できます。

空心菜 (くうしんさい) スプラウト

中国や東南アジアでは一般的に食べられています。最近では、日本でもスーパーなどで手に入ります。

本日の

レシピ

スプラウトとツナのサラダ



材料(1人分)

ツナ缶水煮 …50g (缶汁を切ったもの)
 かいわれ大根 ……………25g
 豆苗 ……………25g
 空心菜スプラウト ……………25g
 マヨネーズ …大さじ1・1/3 (約15g)

作り方

- 1 かいわれ大根、豆苗、空心菜スプラウトは根元を切り落として流水で洗い、5cm程度の長さに切る。
- 2 ペーパータオルなどで1の水気を取っておく。
- 3 ツナ缶とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 4 2と3を合わせる。
- 5 器に盛付けて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：152kcal

たんぱく質：10.3g 脂質：11.7g 炭水化物：2.6g 食塩相当量：0.6g

スプラウトの栄養

スプラウト全般に、 β -カロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンCが豊富に含まれます。

一方、スルフォラファンはブロッコリースプラウトに多く含まれます。



● β -カロテン

粘膜や皮膚、免疫機能を正常に機能させ、視力の維持にも関与しています。



●ビタミンK

骨の代謝を助けたり、血液凝固因子を活性化する役割があります。



●葉酸

赤血球の合成やたんぱく質の代謝に関与しています。

●ビタミンC

抗酸化作用があり、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きや、白血球のはたらきを強化し、免疫力アップの効果も期待できます。



●スルフォラファン

強い抗酸化作用を持ち、メラニン色素生成を抑制する作用、胃がんや胃潰瘍の原因となるピロリ菌に対する殺菌作用、また花粉症などのアレルギー反応の抑制など、様々な効果が期待されています。

