



もやし研究会

## キッチンファームでもやしを育てましょう！

### ◆キッチンファーム（大）



### ◆キッチンファーム（小）



### 【グリーンのもやし】

(アルファルファ、ブロッコリー、ラディッシュなど)

#### 1.種を水につける

種を水に5～8時間つけます。

※種の量は、キッチンファーム(大)で 大さじ2杯(30cc)、(小)で 大さじ1杯(15cc)が目安です。

少なめで試されるのをおすすめします。(重なり合うと、発芽の遅い種が下の方に残ってしまいがちです。)

#### 2.栽培容器にセットする

種を緑色のメッシュ部分にあけ、よく水を切ってから透明の受け皿部分にセットします。

※竹ざるより乾燥しにくいので、ポリ袋をかぶせなくても栽培可能です。

気温の低い時期はかぶせた方が温室状態となって成長を助けるでしょう。

竹ざる用の通気穴をあけた専用ポリ袋が使えます。

※直射日光の当たらない、普通の明るさのお部屋に置いて下さい。

発芽期でも特に暗い所へ置く必要はありません。

#### 3.リンス(水ですすぐ)

1日2～3回リンスしてください。

メッシュ部分を外して、ボールなどに張った水の中で静かにすすぎます。

透明部分に水を張り、静かにメッシュ部分を洗めるだけでもリンスできます。

よく水を切ってから、再セットしてください。

※アルファルファのような小さな種は、最初メッシュからこぼれおちてしまう種があります。そのような種はメッシュ部分にもどしてあげてください。

すぐに種はこぼれなくなります。

#### 4.収穫

気温によりますが、5日目ぐらいから殻がとれ二葉が開いてきます。

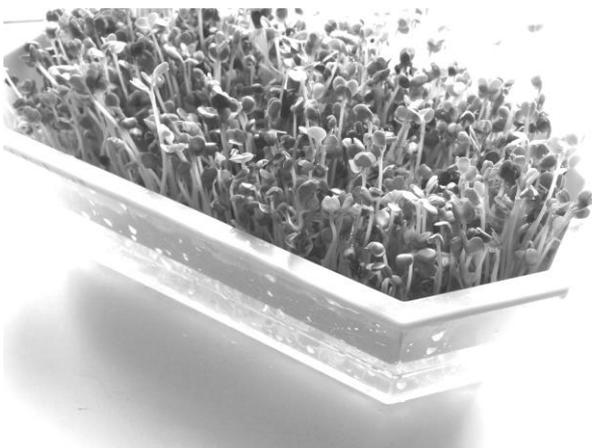
瑞々しい緑の二葉が開いたら収穫してください。

※殻が取れてきたら、リンスの際に、メッシュ部分がすっぽり入る大き目のボールに水を張って沈め、浮いてきた殻を流して捨てると、根元がすっきりとして傷みにくなります。



※発芽してぐんぐん伸びてくる  
アルファルファ

#### ※収穫をむかえたラディッシュ



◎栽培時の気温や湿度、お部屋の条件によって、成長は様々です。

もやしの状態をよく観察しながら、栽培をお楽しみください。

このご説明はざる栽培法をもとに作成しており、商品パッケージの説明と異なる部分もございます。

栽培してみて、ご意見ご希望ご提案などございましたら、ぜひ当会までお寄せください。

## 【豆のもやし】（小豆、大豆など）

豆はもやしにすると短時間で食べられるようになります。豆ならずべてもやしになりますが、小豆と大豆は特にもやしに向いています。栽培法の基本はグリーンのもやしと同じです。

### 1.豆を水につける

豆がたっぷり給水してふっくらするまで、10～12時間程度水につけます。

※豆の量は乾燥状態で、キッチンファーム（大） 1/2 カップ、（小） 1/4 カップが目安です。

※小豆は、大豆より給水に時間が掛かることがあります。豆の色が乾燥時より淡くなり、ふっくらと膨らむまでゆっくり戻してください。それでも戻らない豆は発芽しませんので取り除いてください。（取り除いた豆も茹でるとおいしく食べられます。）

小豆は、年度によって発芽の良い豆が入らないことがあります。その場合は、ホームページやチラシでお知らせいたしますのでご確認ください。

### 2.栽培容器にセットする

緑のメッシュ部分にあけ、よく水切りをしてから、透明の受け皿部分にセットします。

専用ポリ袋をかぶせるか、乾いた清潔なふきんをかけておきましょう。

### 3.リンス（水ですすぐ）

1日2～3回リンスし、よく水を切ってから再セットします。

リンスのとき、表面がぬるぬるしているものや、カビが生えたものがないかチェックし、傷んだ豆は取り除きます。

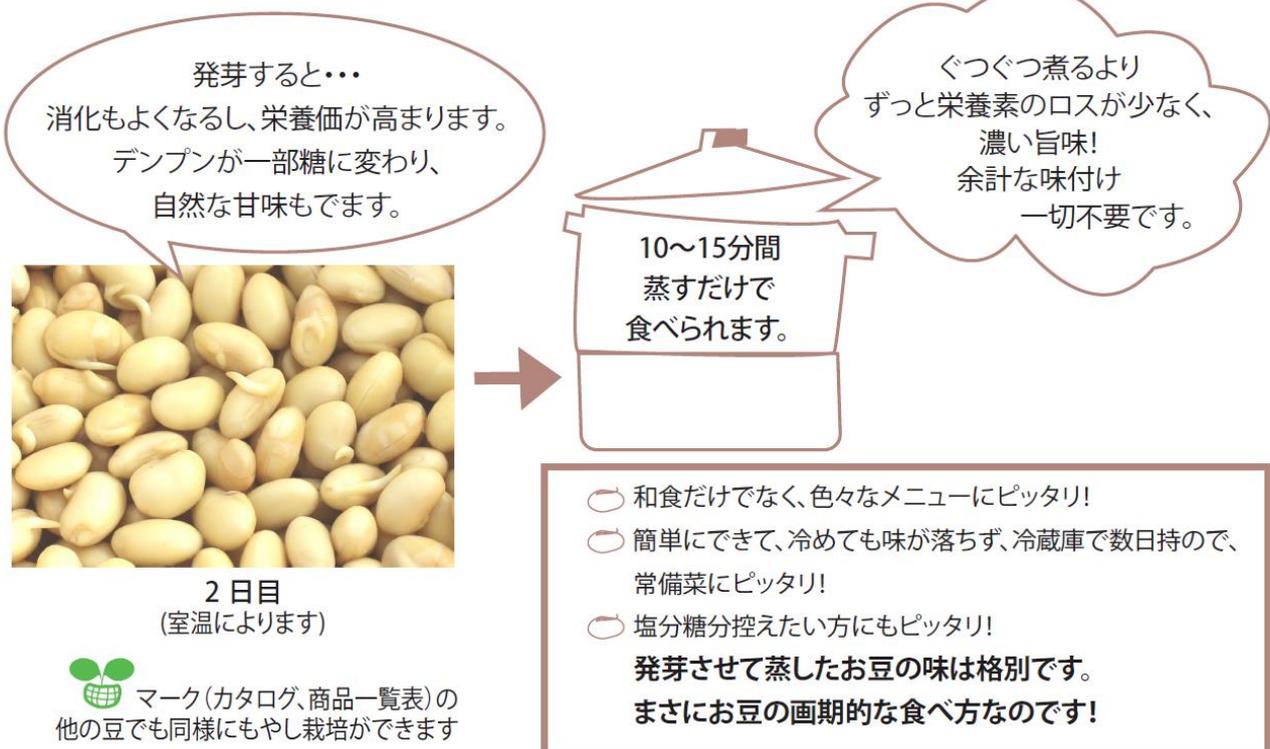
### 4.収穫

芽が5ミリ前後になれば収穫です。成長の早いもの遅いものがありますが、少しでも発芽していれば収穫できます。

発芽した豆は蒸して食べるのが一番のおすすめです。蒸しすぎないのがコツです。10～15分前後が目安です。

発芽によって澱粉が一部糖に変わっているため、かすかに甘みがあり、大変おいしく食べられます。

余分な味付けは一切不要です。



発芽すると・・・  
消化もよくなるし、栄養価が高まります。  
デンプンが一部糖に変わり、  
自然な甘味もです。

ぐつぐつ煮るより  
ずっと栄養素のロスが少なく、  
濃い旨味！  
余計な味付け  
一切不要です。

10～15分間  
蒸すだけで  
食べられます。

- 和食だけでなく、色々なメニューにピッタリ！
- 簡単にできて、冷めても味が落ちず、冷蔵庫で数日持ので、常備菜にピッタリ！
- 塩分糖分控えたい方にもピッタリ！

発芽させて蒸したお豆の味は格別です。  
まさにお豆の画期的な食べ方なのです！

2日目  
(室温によります)

マーク(カタログ、商品一覧表)の  
他の豆でも同様にもやし栽培ができます