



スプラウト特集



注目の発芽パワー！手軽さと健康効果が人気！

スプラウトは、ピリッとした辛味をもつものが多いのが特徴です。スプラウトとは英語で「発芽野菜」のことです。一般的には西洋野菜を発芽させ、1週間程度栽培したものを指します。2000年頃から市場に出回り始めた新野菜です。栄養素が非常に豊富で、近年注目を集めています。周年で出回っている野菜です。

栄養・機能性

特に注目されているのは、特定のプロッコリースプラウトに含まれる「スルフォラファン」。アメリカのがん予防研究で発見され、抗ピロリ菌などの効果も期待されています。そのほかビタミンC、カロテンが含まれているものが多いです。

鮮度の見分け方

- ・ 茎がシャキッとしているもの
- ・ 茎の色が濃く、黒い斑点がないもの
- ・ 短いものがなく長さが揃っているもの
- ・ みずみずしさがあがるもの

おもな品種

参考：「野菜と果物の品目ガイド～野菜ソムリエEDITION」

かいわれだいこん



流通量が多い。ピリッとした辛みに食欲増進効果が期待される。

ブロッコリースーパースプラウト



発芽三日目のブロッコリー。成長したもののより20倍のスルフォラファンを含む。

アルファルファ



ムラサキウマゴヤシという牧草の発芽野菜。栄養価が高い。

【イシイのミートボール×スプラウトレシピ】

～ミートボールのデリ風カップ丼～

【材料】4人分

ミートボール：1袋
照焼ミートボール：1袋
温かいご飯：2合分
ピザ用チーズ：適量
コーン缶：80g
ミニトマト：8個
大葉：10枚
刻み海苔：適量
ブロッコリースプラウト：1パック
プラスチックカップ：適量

★アボカドぼん酢
アボカド：1個
ぼん酢：小さじ2
オリーブ油：小さじ1

★目玉焼き
うずらの卵：8個
サラダ油：小さじ1

★きゅうりの塩もみ
きゅうり：1/2本
塩：少々



【作り方】

ミートボール、照焼ミートボールは器に盛る。
★アボカドぼん酢：アボカドは1口大に切り、ぼん酢とオリーブ油で和える。
★目玉焼き：フライパンにサラダ油を熱し、うずらの卵を割り入れ、焼く。
★きゅうりの塩もみ：きゅうりを薄切りし、塩をまぶして置く。水気をしっかりと切る。
プラスチックカップの一番下にご飯を敷き、その上にお好みの具材をのせる。

ハレの日にぴったり！
お手軽パーティー
メニュー♪

