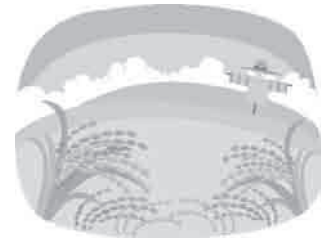


しまなみ農業だより

スプラウト



私事で恐縮ですが、私の実家は飲食店を経営しており、使用する野菜の一部を農家の方から直接購入しています。先日購入した野菜の中に蕎麦のスプラウトが入っており非常に美味でした。スプラウトはその機能性などから最近テレビなどで取り上げられる機会が増えており、注目される食材です。

○「スプラウト」とは？

スプラウトは「発芽野菜」、「新芽野菜」とも呼ばれ、穀類、豆類、野菜の種子を発芽させた新芽のことで、発芽した芽や茎を食用とします。すなわち「もやし」もスプラウトになります。



蕎麦のスプラウト

古代中国では5,000年前から「もやし」が栽培されていたとされ、18世紀後半に南太平洋を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栽培し、船員の栄養源にしたといわれています。また、19世紀のイギリスでは、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も残されており、日本では平安時代、貴族たちが「かいわれ大根」を食しており、古くから世界各地で食べられて

いたようです。

日本では、1999年に村上農園がブロッコリー、マスタード、クレス、レッドキャベツのスプラウトを日本で初めて発売し、それ以降さまざまな種類の発芽野菜が一般の家庭で食べられるようになりました。

○スプラウトの注目成分

ジョンス・ホプキンス大学（アメリカ）のポール・タラレー博士が、がんを予防することができるとする食品に着目して研究を進めた結果、1992年にブロッコリーの中にがん予防効果の高い「スルフォラファン」が含まれており、さらに発芽3日目の新芽には、成長したブロッコリーの20〜50倍のスルフォラファンが含まれていることを発見しました。

スルフォラファンは人間が食べるとピリツとする辛み成分で、ブロッコリーのほかに大根、わさびなどにも含まれており、最近の研究では胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となる「ヒロリ菌」を殺菌し、潰瘍をできにくくする作用があることも分かっています。

また、1982年にはアメリカ科学アカデミーから発表された「食と栄養とがん」という報告書によると、がん予防には食物繊維を多くとることが必要で、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンやカロチン類も重要とされています。下記の表にあるとおり「スプラウト」には、がん抑制効果が期待できる成分やその他健康に良いとされる成分が多く含まれることから、アメリカで大ブームとなり日本にも波及したというわけです。

○簡単に食べられるスプラウト

スプラウトが食べられるようになった大きな要因は、なんといっても調理が簡単なこと。洗って「生」で食べられるため、サラダの上に乗せたりすることが多いですが、主要成分のス

ルフォラファンは熱にも強いいため、みそ汁の具にも使えますし、油で炒めても大丈夫です。

がん予防のためにスルフォラファンを摂取する量の目安は、普通のブロッコリーなら1kgが必要とされていますが、スプラウトなら50gでよい計算になりますので、この量なら家庭でも続けやすいと思います。

最近では健康志向から、いわゆる「サプリメント」を購入する方も多いですが、栄養素は食材から直接摂取するのが健康の基本です。もし近くのお店でスプラウトが手に入るようでしたら、試してみたいかがでしょうか。

○スプラウトの種類

最近ではレッドキャベツ、クレス、マスタードなどのスプラウトも売られており、様々な料理に使われています。

作物名	特徴
かいわれ大根	辛みが特徴で、料理の味や彩りのアクセントだけでなく、カロチン・ビタミンC・ミネラルも多い。
もやし	良質なタンパク質が多く、食物繊維やビタミン類も豊富
豆苗（とうみょう）	エンドウ豆のスプラウト。上品な香りと甘みが特徴で、ビタミンがバランス良く含まれる。
ブロッコリー	様々な食材と相性がよく、がん予防効果があるといわれる、スルフォラファンを多く含む。
マスタード	カラシ特有の刺激があり、サラダなどに使われる。ビタミンやミネラル・酵素を多く含む。
レッドキャベツ	緑色の葉と紫色の茎が、料理の彩りに使われる。ビタミンや酵素をバランスよく含む。
クレス（クレソン）	特有の香りと辛さが特徴。ビタミンEが多く、抗酸化作用や代謝をよくする効果がある。
ルッコラ	アブラナ科の葉野菜で、ハーブの1種。独特のゴマ風味と辛さがある。
そば	ピンク色の茎が特徴で、高血圧に効果があるといわれているルチンを多く含む。
ひまわり	太い茎と肉厚な葉が特徴で、食べ応えがある。ビタミンC、Eを多く含む。