

もやし

マメ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
もやしを冷凍保存する方法は？袋ごとできる？日持ち期間・解凍法や大量消費レシピのおすすめも紹介！, ちそう, 株式会社KOMAINU, 2021年5月6日, <https://chisou-media.jp/posts/2303#head-55a66a3d5c24bb68b498a380f6e83eac> 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準 少 多											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
福島												
栃木												
群馬												

※学校給食等休みの期間は入荷量減

緑豆もやし

現在、最も多く生産され主流となっているもやし。
軸が太めで食べ応えがあり、みずみずしい食感が特徴。



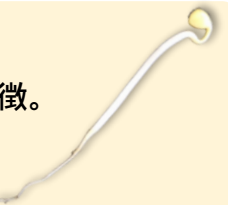
ブラックマッペ（黒豆もやし）

細めで、シャキシャキとした食感が特徴。
風味が強い。



大豆もやし

大きな豆が付いたもやし。コリコリした歯応えが特徴。
豆にも旨味・コクがある。加熱時間は長めに。



○もやしの栄養

もやしは豆を発芽させたもので、発芽することで豆にはない
ビタミンCが増加する。ビタミンCは水溶性のため
水につけたままなどにすると抜けてしまうため注意。

○もやしの選び方と保存方法

選び方		全体的に白くて色ツヤがよく、茎がシャキッとハリがあるもの。 ヒゲが短めで白いもの。折れたものが多かったり変色したものは避ける。
保存	生	常温では置かず、袋のまま冷蔵庫の野菜室で保存
	冷凍	水でよく洗って水気をしっかりふき取り 保存袋に入れて保存 ※そのままの袋ごと冷凍保存することも可能

○もやしの下ごしらえ・調理のポイント

もやしはひげ根と豆の皮を除くと食感が良くなる。
しかし、ひげ根には旨味と風味が多く含まれているため
そのまま調理するのがおすすめ。

加熱調理をする時は、短時間で加熱することで
もやしのシャキシャキとした歯ざわりを残すことができる。

○萌やし

種子を発芽させることを「萌（も）やす」と言い、発芽した
植物の若芽の総称を「萌（も）やし」と言う。お店で
売られている「もやし」は一般的に豆類を原料としているもの。
他には、大根の芽であるかいわれ大根やブロッコリーの芽である
ブロッコリースプラウトなどがある。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。