

冬の間「スプラウト」の楽しみ



野菜として、若い人たちの間で人気が高まっています。

カイワレダイコンは日本に古くからあるスプラウトの代表格といえますが、近年はブロッコリー、芽キャベツ、マスタード、クレス、ルッコラ、ソバ、アルファルファ、ヒマワリなど、さまざまな種類が加わり、大変にぎやかになってきました。白色のモヤシや発芽玄米なども同類ですが、今回は野菜を用いて子葉に色づけする緑ものの育て方について紹介します。

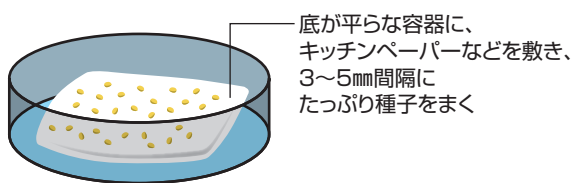
栽培適温はいずれも20〜25度と、適温期の幅は広いので、温度調節できらるなら、食卓やキッチンでも手軽に育てることができます。

種子はスプラウト用として市販されている無消毒種子を求め、耐熱性

で広口の底面が平らな容器を熱湯消毒して準備します。そしてキッチンペーパーやスポンジなどを、底面に平らになるように敷き、十分に湿らせてから、3〜5mm間隔ぐらいに、重ならないようにたつぷり種子をまきます。まき終わったら容器をアルミホイルで覆い遮光します。

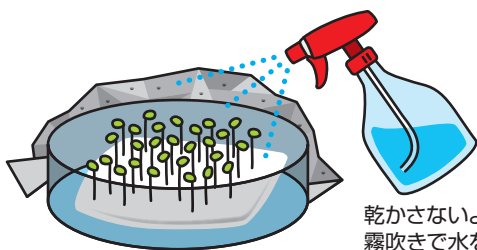
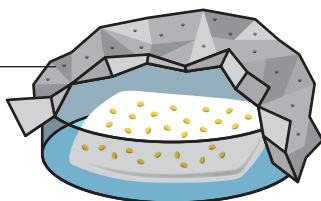
発芽には酸素を必要とするので、所々針先で小さな穴を開ける必要があります。

その後は毎日、乾き過ぎないように霧吹きで水を掛けますが、水分が多過ぎるとスプラウトが腐ってしまうので、量の加減には十分注意します。



底が平らな容器に、キッチンペーパーなどを敷き、3〜5mm間隔にたつぷり種子をまく

まき終わったらアルミホイルで包む
アルミホイルは所々針先で小さな穴を開ける



乾かさないう霧吹きで水を掛ける

発芽し、胚軸が伸び始めたらカーテン越しぐらいの弱い光に当て、葉の色を少しつけるようにします。種類にもよりますが、適温なら7〜10日ぐらいで容器いっぱい伸びるので、好みの長さになったら収穫します。

スプラウトとは、植物の発芽したてのものを指します。植物の種子には成長のために必要な栄養分が凝縮されていますが、水分を得て発芽すると、さらに新しいビタミンやミネラルが合成され、栄養価がぐっと高まります。このような発芽植物が「スプラウト」と称されるようになり、健康