

9月29日（木）

きょうは、「もやしのおかかいため」に使われている“もやし”についてのお話をします。ちなみに、本日使用しているおかかは、みそ汁のダシを取った後に残ったかつお節ぶしを使用しています。

“もやし”は、その弱々よわよわしい見た目と違って、とても質しつの良い植物性のたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄分てつぶんなどの栄養えいようがたっぷりふく含まれています。“もやし”は豆から芽めが出たものを食べる野菜なのですが、豆の時にはほとんどふく含まれていなかったビタミンCも、芽めが出ることによって一気いっきに増えるほかに、「アミラーゼ」という食べ物しょうかの消化を助けてくれる栄養えいようも含まれていて、弱いった胃や腸ちょうにやさしく働いて、食欲しょくよくを増進ぞうしんさせてくれます。

意外えいように栄養えいようたっぷりで、カゼなどの病気の予防よぼうになりますので、しっかりと残さずに食べましょう。