

## モヤシの栽培

モヤシは「タネを暗黒中で発芽、伸長させた軟化野菜」で古くから利用され、蛋白質やビタミン、カルシウム、鉄分やミネラル等を豊富に含む栄養価の高い食品です。

身近にある容器を用いて、家庭でも手軽に作れます。

### モヤシ用種子

1. ブラックマッペ 普通市販されているモヤシで、東南アジアから輸入される。アズキよりやや小さく皮の色が黒い種子。やや作りにくい。
2. ソバ 伸長がよく、下の方は紅色で美しい。歯切れよく作り易い。
3. アルファルファ (ルーサン) マメ科で牧草用として輸入される。細粒の種子で手軽に作れ、肉料理のつけ合わせに最適。
4. ダイズ 市販されているモヤシで、種子が大きいのでやや作りにくい。
5. その他 アブラナ科の種子(カラシナ、ラデシュ、カブラナ等)

### 栽培容器

イチゴパックや発泡スチロール容器、ザル、広口のビン(コーヒー空ビンなど)などが利用できます。

### 作り方

1. 種子を水洗した後、20℃ぐらいの温湯に3～12時間ぐらい浸して吸水させます。(種子の大きいものは長時間かける。)
2. 用意した容器に種子を均一にやや密にまきます。(穴があるものや細粒種子はガーゼ等を敷く。)
3. は種後は新聞紙などで包むか暗い場所におきます。(光に当てない。)
4. 毎日様子を見て、乾いていれば霧を吹きます。(発芽してきたら水を与え過ぎない)
5. 適温は15℃～25℃ぐらいの範囲です。
6. 2～3日で発芽し、夏期は7日ぐらい、冬期は15日ぐらいで収穫できます。
7. 容器の口は密閉せずに、少しあけておきます。

