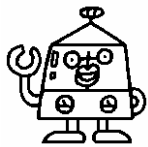


もやしは何からできていて、なぜ白いの



マメやダイコン、野草などのたねを、光が当たらない
暗い所で^{はつが}発芽させたものが、もやしだよ。

もやしは、光に当てないで育てるから白い

お店でもやしとして売っているのは、ブラックマッペというマメを水につけた後、約30℃の温度にたもった光の当たらない暗所で発芽させ、2～3日芽がのびるのをまって^{しゅうかく}収穫したものです。マメがダイズなら、ダイズもやしになります。

畑にまいたマメは、芽が地面から出て日光に当たると、すぐ緑色になり、かたくなります。もやしは、わざと光に当てないことで、白くてやわらかいまま、ビタミンCやB₁がたくさん入った野菜として利用されています。

カイワレダイコンも、ダイコンのたねを光の当たらない所で発芽させて育て、4～5日めに日の当たる所にならべ、葉が緑色になったところで収穫します。

もやしを、さいばいしてみよう

よくあらったあきびんにマメを入れ、水をたっぷり入れて1ばん置きます。水をすて、びんの口にガーゼをかぶせて暗所に置きます。毎日3回ぐらい、ガーゼの上から水道水を流してすすぎ、水をすてます。あたたかい季節なら、3～5日ぐらいで発芽して、食べられるようになります。水ですすぎないと、マメがくさっていやなにおいがしたり、あわが出てきたりします。

もやし作り

