

川上すみよの

# もやし料理ABC





**ゆでて和えるだけ！  
ご飯のおかずやお弁当、おつまみにもピッタリ。  
モランボンのおすすめレシピ“大豆もやしのナムル”**



茹でた野菜に和えるだけで野菜がおいしく、たくさん食べられるナムル専用調味料です。ごま油、にんにく、すりごまの風味豊かなあっさりした塩味と、ごま油、にんにくに、すりごま、コチュジャンを加えたコクのある醤油味の、2つの味が楽しめる使い切り小袋タイプです。

商品名:ナムルの素 80g

■塩味20g×2袋

ごま油、すりごま、にんにくの風味豊かなあっさりした塩味。大豆もやし・人参・いんげん・オクラなどによく合います。

■醤油味20g×2袋

ごま油、すりごま、にんにくに、コチュジャンを加えたコクのある醤油味。ほうれん草・きのこ・なす・ズッキーニなどによく合います。

**おいしさが、超えてゆけること。**

# モランボン

<http://www.moranbong.co.jp/>

# 川上すみよの もやし料理 ABC

もやしは手軽で、ヘルシーな野菜と知っていても  
使い方はワンパターンになってしまう  
という声をよく聞きます  
そこで、もやしをもっとおいしく食べてもらいたくて  
これまで紹介して喜ばれた「もやし料理」をまとめてみました



<料理>

川上すみよ

西洋家庭料理研究家・アントンカールオーナー

国立にて、アンティーク輸入食器販売、ランチ、アフタヌーンティー、料理教室などを行う

欧米にて料理を学び、1990年ごろより料理教室を開く

著書に「肉おかず」主婦と生活社など

テレビ、雑誌などでもレシピを紹介

<http://www.antonkarl.co.jp/>



## もやしは Wonder Veggie!

もやしは、豆を発芽させた野菜。豆の栄養に加えて、発芽することによって、ビタミンCという新たな栄養素ができたり、アスパラギン酸などの栄養素が増加したりするので水分が多いながらも、貴重な栄養も含んでいるのです。また、発芽することによって、消化しやすい状態にもなります。まさにもやしは、これから注目の Wonder Veggie なのです。

もやしの歴史は意外に古く、漢字では「萌やし」とも書き、日本では、平安時代に書かれた薬草の本「本草和名」に、「毛也之」として登場します。江戸時代には、黒豆もやしを乾燥したものを煎じて薬として使われていたようです。現在のように食べられるようになったのは、明治時代末期、中華料理に使われるために栽培、流通するようになり、次第に一般家庭でも食べられるようになりました。

現代では、もやしは、工場で安定して生産、出荷でき、価格も安いので、お手軽野菜として人気だけでなく、無農薬で安心、また、低カロリーでヘルシー食品として注目されるようになりました。

## もやしの種類・仲間

豆が発芽したもやしで、現在、栽培生産され、流通しているのは3種類。グリーンマップ（緑豆もやし）、ブラックマップ、大豆もやしです。

グリーンマップは、最も一般的なもやしで、はるさめなどの原料にもなっている緑豆を発芽させたものです。

ブラックマップは、名前の通り、黒い小さな豆を発芽させたもので、緑豆にくらべると、少し細長く、シャキシャキとした食感が強いものです。また、もやし特有の青臭さが少なく、甘みを感じられる種類です。関西のほうが流通量が多く、よく使われています。

大豆もやしは、大豆を発芽させたもので、大きな豆がついていて、食べごたえもあり、旨味も多く、栄養も豊富です。韓国料理のナムルなどで特によく使われています。

また、青森県大鰐温泉では、長さ30センチ以上もある「大鰐温泉もやし」が、温泉の熱を利用して栽培されています。このもやしは、なんと、江戸時代から冬に栽培されていたものだそうです。

一方、スプラウトとも言われる、様々な植物の芽ももやしの仲間です。現在では、おなじみの「かいわれ大根」の他、「ブロッコリースプラウト」「そばの芽」「クレススプラウト」「レッドキャベツスプラウト」「マスタードスプラウト」「豆苗（グリーンピースのもやし）」「アルファルファ」などたくさんのスプラウトが栽培、流通しています。

ブロッコリースプラウトには抗がん作用があるなど、機能性食品としても注目されて、いろいろな野菜のスプラウトが作られようとしています。もやしの仲間は今もどんどん増えているのです。

## もやしはヘルシー！

もやしは他の野菜に比べても低カロリーです。水分も多く、シャキシャキとした食感や、食べごたえもあり、量を気にせず食べられるので、ダイエットにはぴったりの食材です。

また、もやしには食物繊維が豊富です。その食物繊維のほとんどは水に不溶性の食物繊維なので、おなかの中で水分を含むとかさをまし、大腸の動きを活発にして、腸内をきれいにしてくれます。

発芽する時に生成されるビタミンCは、水に解けやすく、熱に弱いのですが、もやしはさっと加熱するだけで食べられますから、スープなどに入れると効率的にとることができます。

アミノ酸の一つであるアスパラギン酸は、豆が発芽することによって増加します。アスパラガスで有名なアスパラギン酸は、疲労回復に効果的な栄養です。糖분을代謝するのにたすけてくれるビタミンB1ももやしには含まれています。



## もやし料理のコツ

もやしは、なるべく短時間、さっと加熱して食べるのが一番。加熱すると、ビタミンなどの栄養も食感も失われやすいからです。

もやしは和えものなど、ゆでて使うことが多いと思いますが、ゆでる時に、鍋の水に油を少し加えると、沸騰する温度が高くなるので、短時間でゆでられます。また、ゆでてから、冷めたい時にも、水にさらさず、ざるなどにひろげて冷ましましょう。栄養も旨味も逃げてしまわないようにするためです。

もやしにはひげ根がついています。時間がある時は、この根を取ると、すじっぽさが少なくなり、食感がよくなります。また、最近では、この根を取った「根きりもやし」も販売されていますので、こちらを使うのもおすすめです。





## モヤシとジャガイモのガレット

ホクホクのジャガイモとシャキシャキのモヤシがおいしい！

### ■材料（4人前）

モヤシ 1袋  
ジャガイモ 1kg  
バター 70g  
タマネギ 1個  
ベーコン 50g  
かいわれ大根 1パック  
塩、こしょう 適量

### ■作り方

- ① ジャガイモを茹でてマッシュする。
- ② フライパンに30gのバターを溶かし、薄切りにしたタマネギとベーコンを炒め、モヤシを加えさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ ②に残りのバター（40g）と①を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を上から押して形を整え、下がこんがり焼けるまで焼く。
- ⑤ ④をオーブンに移して200℃で10分焼く。
- ⑥ 器に⑤をひっくり返して盛りつけ、かいわれ大根を飾る。



## モヤシと海老のクレープ

モヤシをクレープで包めばヘルシーなオードブルに！

### ■材料（4人前）

モヤシ 1袋  
カイワレダイコン 1パック  
海老 18尾  
薄力粉 90g  
卵 3個  
オリーブオイル 大さじ1  
牛乳 250cc  
中華あんかけスープ

### ■作り方

- ① ボウルに薄力粉、卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて①をうすくひろげ、クレープを6枚焼く。
- ③ 中華あんかけスープを作る。
- ④ 海老をさっとゆでて殻をむく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、海老を炒め、モヤシも加えたら、③の中華あんを大さじ3加えてよく混ぜる。
- ⑥ ②のクレープで⑤とカイワレダイコンを包む
- ⑦ ⑥を器に盛りつけ、③の中華あんをかけ、カイワレダイコンを散らす。



## モヤシのキッシュ

さっぱりとして、軽い味わいは飽きのこない味です！

### ■材料（1台分）

モヤシ 1袋  
冷凍パイシート  
タマネギ 1個  
ベーコン 4枚  
油 大さじ1  
チェダーチーズ 100g  
全卵 2個  
卵黄 1個  
牛乳 300g  
パセリ 少々  
塩、こしょう 適量

### ■作り方

- ① フライパンに油をひき、タマネギの薄切り、ベーコン、モヤシをフライパンで素早く炒める
- ② 卵、牛乳、塩・こしょうをよく混ぜ、①の半量を混ぜ合わせる
- ③ 冷凍パイシートを型に敷き、②を流し入れ、残りのもやしミックスとチェダーチーズを全体にのせる
- ④ 180℃のオーブンで40分焼く
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリを散らす





## モヤシときのご炒め

アウトドアで食べたい！簡単いためもの

### ■材料（4人前）

モヤシ 1袋  
万能ねぎ 適量  
ごま油 小さじ2  
いりごま 小さじ2  
赤パプリカ 1個  
黄パプリカ 1個  
橙パプリカ 1個  
ズッキーニ 1本  
マッシュルーム 1パック  
薄口醤油 小さじ1  
レモン汁 小さじ1  
はちみつ 小さじ1  
塩、胡椒 適量

### ■作り方

- ① パプリカ、ズッキーニ、マッシュルームを千切りに、万能ねぎを5cmに切る
- ② フライパンにごま油をひき、万能ねぎを加え、香りが出るまで炒める
- ③ ②に①のパプリカ、ズッキーニ、マッシュルームを加え、軽く炒める
- ④ ③に調味料をすべて加え、しんなりするまでよく炒める
- ⑤ ④にモヤシを加えて軽く炒め、いりごまをふる
- ⑥ ⑤を食パンでカップを作りトーストしたものに、詰める



## 鯛と大豆モヤシの蒸し煮 赤ワインソース

鯛をまるごと蒸して、簡単、豪華なメニューに！

### ■材料（6人前）

大豆モヤシ 2袋  
鯛 1尾  
赤ワイン 650cc  
シャロット 6個  
赤ワインビネガー 大さじ1  
無塩バター 大さじ6  
塩、胡椒 適量

### ■作り方

- ① 鍋に赤ワイン、みじん切りにしたシャロット、赤ワインビネガーをいれて、弱火にかけ、1/3量になるまで煮詰め、ミキサーにかける
- ② ①を火からおろし、バターを少しずつ加えてから、塩、胡椒で味を整える
- ③ 鯛に塩、胡椒をして蒸し器に入れて火にかける。10分ほどたったら、大豆モヤシを加えてさらに5分蒸す
- ④ 大皿に③の鯛と大豆モヤシを盛りつけ、②のソースをかける



## モヤシ添えビーフシチュー

モヤシでビーフシチューのうまみがアップします

### ■材料 (4人前)

モヤシ 800g  
牛肉 (ステーキ用リブ肉) 1kg  
ブラウンマッシュルーム 300g  
ペコロス 300g  
バター 90g  
ブランデー 大さじ2  
赤ワイン 500cc  
ポートワイン 250cc  
水 250cc  
トマトピューレ 120g  
ローレル 2枚  
塩、胡椒 適量  
オリーブオイル 大さじ1

### ■作り方

- ① 牛肉を一口大に切り、鍋にバター 60g を溶かし、数回に分けて焼き色をつけるように焼く
- ② 鍋に①の肉を戻し、ブランデーを入れてフランベし、鍋から移しておく
- ③ ②の鍋にバター 30g を入れて火にかけ、ペコロスとマッシュルームを2、3分炒め、鍋から出しておく
- ④ ②の肉を③の鍋に戻し、赤ワイン、ポートワイン、水、トマトピューレ、ローレルを入れて火にかけ、沸騰したら、ふたをし、弱火にして約1時間煮込む
- ⑤ ④に③を加えてふたをとって20分弱火で煮、塩、胡椒で味を整える
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひき、モヤシをさっと炒める
- ⑦ 器に⑤を盛りつけ、⑥をたっぷりと添える



## ターキーのロースト モヤシ&赤飯詰め

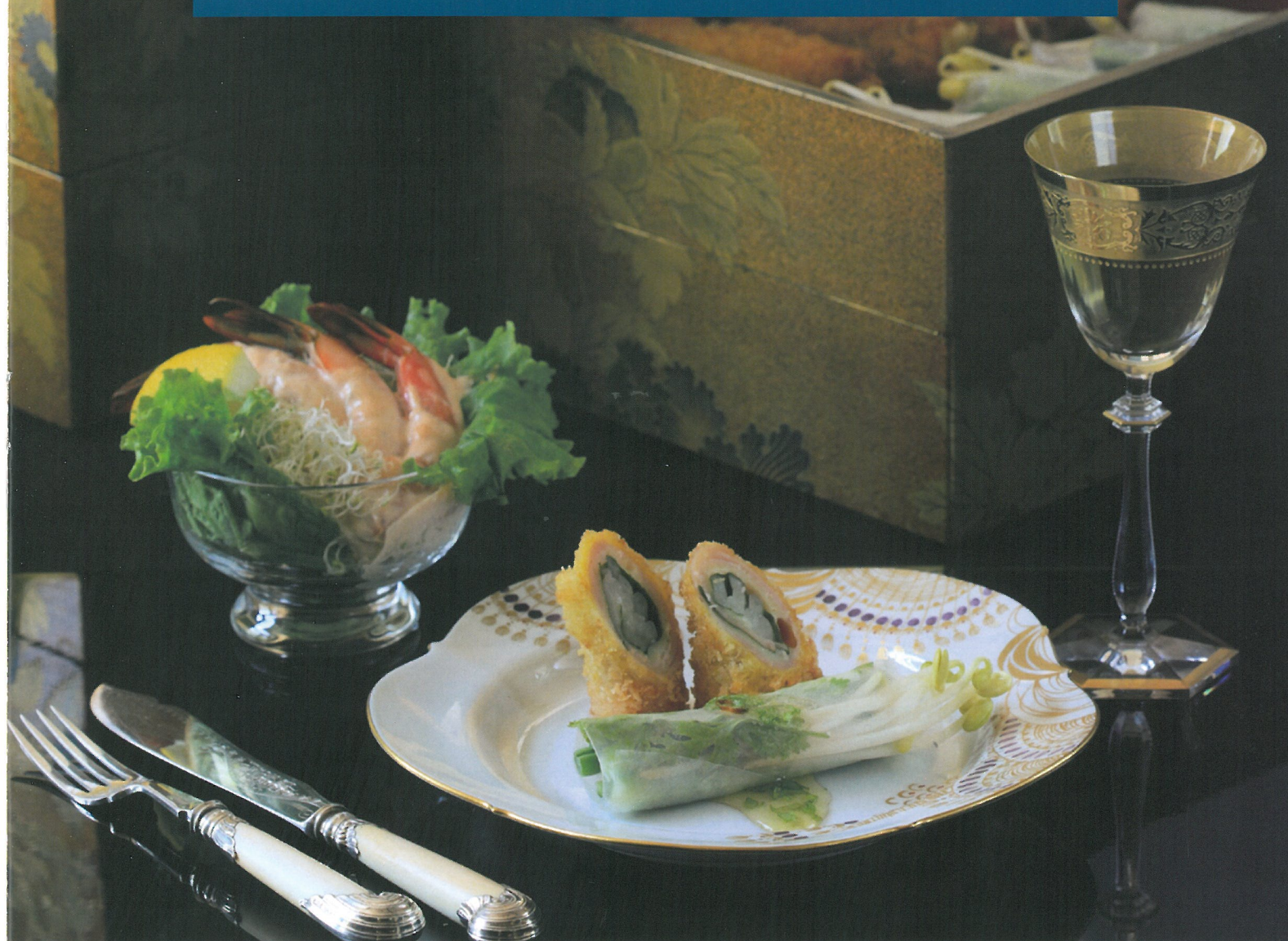
鶏肉の旨味を吸ったお赤飯と豆モヤシの相性は抜群！

### ■材料（4人前）

大豆モヤシ 1袋  
ターキー 1羽  
赤飯 200g  
ハム（細切り） 100g  
油 大さじ1  
ニンニク（みじん切り） 1かけ  
ラー油 適量  
コンソメ顆粒 適量  
塩、胡椒 適量

### ■作り方

- ① ターキーのおなかの中をきれいにする
- ② フライパンに油とニンニクを入れて火にかけ、ハムと大豆モヤシを炒める
- ③ ②に赤飯を加えて混ぜながら炒め、ラー油と、塩、胡椒で、濃いめに味を整える
- ④ ①のターキーに③をきっちりと詰めて、楊枝などでとめる
- ⑤ ④の表面にコンソメ顆粒、塩、胡椒を擦り込み、180度のオーブンで1時間半位焼く
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、肉を切り分け、詰め物を添える



## モヤシのオードブル2種

生ハムと巻いて揚げて、生春巻き風に巻いて、前菜に

### ■材料 (6人前)

モヤシ 1/2袋  
生ハム 6枚  
スライスチーズ 6枚  
大葉 6枚  
薄力粉 適量  
パン粉 適量  
卵 1個  
揚げ油 適量  
大豆モヤシ 1/2袋  
万能ねぎ 10本  
きゅうり 1/2本  
パクチー 適量  
ライスペーパー 6枚

### ■作り方

- ① 生ハム1枚を並べ、その上にチーズ、大葉の順におき  
最後にもやしをまとめて入れて巻き込む
- ② ①を薄力粉、卵、パン粉の順につけ、中温の油でさっくりと揚げる
- ③ 万能ねぎ、きゅうり、パクチーを大豆モヤシの長さに合わせて切っておく
- ④ 大豆モヤシをゆでる
- ⑤ ライスペーパーを水に浸して、④のモヤシ、きゅうり、万能ねぎ、パクチーを包む
- ⑥ ②と⑤を器に盛りつけ、お好みのたれでいただく



## モヤシとふんわり卵の中華風

さっと炒めたモヤシにふんわり卵をかけてごはんのおかずに

### ■材料（4人前）

モヤシ 2袋

卵 4個

中華あんの素 1袋

ごま油 大さじ2

ブロッコリースプラウト 適量

塩、こしょう 適量

### ■作り方

- ① フライパンにごま油を入れてモヤシをさっと炒め、塩・こしょうをする
- ② 中華あんの素を指定の分量の水で溶いて①にからめ、器に盛る
- ③ 別のフライパンで半熟のいり卵を作り②の上のにせる
- ④ ③にブロッコリースプラウトをかざる



## モヤシたっぷりガドガド

インドネシア風ディップがモヤシによく合います

### ■材料（4人前）

モヤシ 1袋  
ピーナッツ油 大さじ1  
タマネギ 1個  
ピーナッツバター 160g  
ケチャップマニス 60g  
コリアンダー 大さじ1  
チリソース 小さじ2  
ココナツクリーム 180g  
砂糖 小さじ1  
レモン汁 大さじ1  
豆腐や卵、お好みの野菜 適量

### ■作り方

- ① フライパンにピーナッツ油をひき、弱火でタマネギを炒める
- ② ①にピーナッツバター、ケチャップマニス、コリアンダー、チリソース、ココナツクリームを加えて沸騰したら火を弱めて数分煮つめる
- ③ ②の火を止めて、砂糖とレモンジュースを加えよく混ぜる
- ④ モヤシをゆで、その他の野菜を用意する
- ⑤ 器に④を盛りつけ、③を添える



## モヤシのカレーナムル

カレー風味のモヤシをサラダ風に

### ■材料（4人前）

モヤシ 1袋  
ブロッコリースプラウト 適量  
木綿豆腐 1丁  
トマト 1個  
ベビーリーフ 1パック  
いりごま 大さじ4  
醤油 大さじ3  
ごま油 大さじ4  
おろしにんにく 小さじ1  
豆板醤 大さじ1/2  
カレー粉 大さじ1  
酢 大さじ1  
塩、こしょう 適量

### ■作り方

- ① 豆腐は水きりしておく
- ② モヤシをゆでる
- ③ 調味料を良く混ぜ合わせてたれを作り、ナムル用とサラダのドレッシング用にわけておく
- ④ ③のナムル用のたれで、②のもやしとスプラウトをよく和える
- ⑤ 器にベビーリーフ、①の豆腐、トマト、④を盛り合わせる
- ⑥ ドレッシング用のたれにお酢を加えてよく混ぜ添える





## モヤシとカニかまのミニ春巻き

巻いて焼くだけ！冷めてもおいしいおかずです！

### ■材料（4人前）

モヤシ 1/2 袋  
春巻きの皮 10 枚  
カニかま 20 本  
油 適量

### ■作り方

- ① 春巻きの皮は三角になるようななめに半分に切っておく
- ② ①の皮にモヤシとカニかまを入れて巻く
- ③ フライパンに多めの油をひき、②の春巻きを並べて焼く
- ④ ③の両面がこんがり焼けたら、器に盛り、ラー油、ポン酢などをつけていただく

## ■料理索引

- モヤシとジャガイモのガレット 6
- モヤシと海老のクレープ 7
- モヤシのキッシュ 8
- モヤシときのご炒め 9
- 鯛と大豆モヤシの蒸し煮 10
- モヤシ添えビーフシチュー 11
- モヤシとお赤飯詰めターキーのロースト 12
- モヤシのオードブル2種 13
- モヤシとふんわり卵の中華風 14
- モヤシたっぷりガドガド 15
- モヤシのカレーナムル 16
- モヤシとカニかまのミニ春巻き 17

2011年4月発行

<企画・制作>

Daisey Food Labo

<料理>

川上すみよ

<http://www.antonkarl.co.jp/>

<料理アシスタント>

安達洋子

<写真>

野寺治孝

(4p.5p.17pを除く)

<スタイリング>

根岸絹恵



もやしのための調味料で、もっとたくさん・おいしく食べよう。

もやしがあっという間に、みんな大好きなおかずに変身！  
安い・おいしい・簡単！さあ、今晚のおかずはいかが？

▶ばばっと逸品  
もやしのあんかけ炒めの素

チキン・ポークをベースに、天日塩の旨みとオイスターのコクを効かせ、アクセントに黒こしょうを加えた中華風あんかけ炒めの素です。



■材料(2人分)

- もやし……………1袋(200~250g)
- にら……………1/4把(約25g)
- 人参……………1/4把(約30g)
- 豚肉……………100g
- ダイショー もやしのあんかけ炒めの素……………1袋
- 水……………1カップ(200ml)

■作り方

- ①もやしは約5分水にさらし、ザルにとって水気をよくきります。にらは約5cm幅に、人参は短冊切りに、豚肉は一口大に切ります。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉・人参をしっかり炒めます。
- ③もやし・にらを加えてさっと炒めたら、水で溶いた「ダイショーもやしのあんかけ炒めの素」を加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら出来上がりです。

# もやしの あんかけ炒め



▶ばばっと逸品  
もやし炒めのたれ

鶏がらスープにおろしにんにく・ごま油・黒こしょうを効かせた風味豊かなもやしの中華風味炒めのたれです。

■材料(2人分)

- もやし……………1袋(200~250g)
- ピーマン……………1個(30g)
- パプリカ(赤・黄)……………1個(150g)
- 牛切り落とし……………100g
- ダイショー もやし炒めのたれ……………1袋

■作り方

- ①牛肉は一口大に切り、ピーマン・パプリカは食べやすい大きさにカットします。もやしは約5分水にさらし、ザルにとって水気をよくきります。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉・ピーマン・もやしの順に炒めます。
- ③火が通ったら、「ダイショーもやし炒めのたれ」を入れ、大きく混ぜ合わせたら出来上がりです。

# 華やか3色 もやし炒め



