

12 夏に美味しいもやしをつくろう!!

1 動機

僕はもやしが大好きだ。母によるといつも食べているのは「緑豆もやし」らしい。この間祖母が「黒豆もやし」を買ってきた。いつものもやしと比べてみると黒豆もやしのほうがおいしかった。同じもやしでも種類が違ふとこんなに味・食感が違ふんだなと思った。他にはどんなもやしがあるのかな、と思いインターネットで調べてみると、「もやしとは、玄米・野菜・麦・豆などの種子を水に浸し暗所で発芽、成長させたもの」と書いてあった。

何か足りないと思って考えてみてみた。そうか、フルーツが無いんだ……。

また、もやしを栽培する最適温度は 20～25℃らしい。

30℃以上になる夏にもやしは栽培できるのだろうか。

そこで、玄米・豆と野菜・フルーツからとれた種を使ったもやしの実験をすることにした。

2 目的

- (1) 玄米・豆と野菜・フルーツから取れた種でもやし(芽の長さ 5 cm 以上)は作れるのか？
- (2) できたもやしの味・食感はどのように違ふのか？
- (3) もやしに磁石を付けると、味・食感に変化はあるのか？

3 予想

- (1) 玄米・豆は発芽すると思う。
以前野菜・フルーツから取れた種を土に植えたら芽がでてきたので、もやしとしても発芽すると思う。
- (2) 僕はいつもスーパーで買うもやしを食べて美味しいと感じるから、スーパーのもやしが一番美味しいと思う。豆から出来たもやしに甘みがあって美味しいと思う。そして玄米・フルーツの順にだんだん甘味が無くなり、野菜が一番苦く辛味があると思う。
- (3) 去年の自由研究で、野菜に磁石を付けた結果、糖度が増してその野菜がもつ本来の味が濃くなり苦みや辛味も高くなるが渋味は無くなり美味しい野菜になることが分かっている。だから、もやしに磁石を付けた場合も甘味やもやし独特の苦み、シャキシャキ感が増して美味しくなると思う。

4 方法

- (1) 玄米・豆と野菜・フルーツから取れた種でもやし(芽の長さ 5 cm 以上)を作れるのか？
 - ア 種子を水につける。水につける時間は大きさや皮の厚さによって変える。
 - イ 水につけたら、豆以外の玄米・種は直径 3 mm ぐらいの穴を出来るだけあけた平べったい容器(豆腐やイチゴパック)にキッチンペーパーを敷き(半分に切ってさらに 3 つに折る)、その上に水につけた種子をおく。それを受け皿となるトレイの上に置く。豆は上部を切りとった 500ml のペットボトルに入れ、ガーゼでふたをして輪ゴムでとめる。豆を入れる量は豆の大きさによって変える。入れすぎると腐りやすい。
 - ウ 豆を入れた容器を置いたトレイを、ビニールを敷いたダンボールに置く。
 - エ 玄米・野菜・フルーツは発芽するまで 1 日 3 ～ 4 回霧吹きで水をかける。豆は 1 日 2 ～ 3 回洗う。

- オ 発芽したら、もうひとつのビニールを敷いたダンボールに入れて、ふたをしても隙間から光が差し込まないようにバスタオルを半分にたたんでしっかりダンボールにかぶせる。
- カ この種子は発芽しても発芽する前と同じように手入れをする。洗う時、芽が折れやすいので注意する。発芽したら毎日糖度と長さを測る。豆の部分も測る。根は食べないので測らない。
- (2) 出来たもやしの味・食感はどのように違うのか？
- ア 食べる日に長さを測ったもやしの長さと同じぐらいに成長したもやしを選ぶ。
- イ なべに水を入れて沸騰させる。
- ウ 水が沸騰したら根を取り除いたもやしをなべに入れ、ゆでる。
- エ もやしは 20 秒間ゆでる。20 秒たったらもやしをなべから取り出す。
- オ もやしを試食する。
- (3) もやしに磁石をつけると、味、食感に変化はあるのか？
- ア 半日水につけた後、小豆は 20 粒ずつ、ささげ・スイカは 10 粒ずつ、下記の三つに分ける。
- (ア) ブランク
- (イ) 発芽する前に磁石をつける。
- (ウ) 発芽してから磁石をつける。
- イ 容器にキッチンペーパーを敷き、上記(ア)(イ)(ウ)を下記(ア)(イ)(ウ)の通りにする。
- (ア) 種子を入れる。
- (イ) 磁石同士がくっつかない程度に置きその上に種子をのせる。
- (ウ) 種子を入れる。
- ウ 1 日 2～3 回洗い、発芽したら暗所に入れて毎日糖度と味を調べる。上記(ウ)は発芽したら、上記(イ)同様に磁石同士がくっつかない程度に置きその上に種子をのせ、暗所に入れる。



5 結果・考察

- (1) ささげ・小豆・緑豆と玄米もやしのみが、ほぼ 100%成功することが分かった。また、野菜・フルーツはスイカ・メロン・パプリカ以外には全く発芽しなかった。



- (2) 玄米はもやしにして食べたほうが美味しく感じ、栄養価も高まる。豆から作ったもやしは、発芽して2～3日目に食べると豆の味も楽しむことが出来て、店頭で並んでいるもやしとはまた違った美味しさが感じられる。ささは緑豆よりも太くて歯ごたえがシャキシャキしている。発芽して4～5日目が食べごろ。小豆は甘いもやしになり、発芽して3～4日目が一番美味しく感じられる。



緑豆は発芽して3～4日目が一番味の濃いもやしになる。スイカ・メロン・パプリカはすごく苦くて食べられない。

ということが分かった。

- (3)ア 磁石を付ければ糖度は上がる。
イ 発芽する前に磁石をつけた方が、発芽してから磁石をつけるよりもよしの糖度は高い。
ウ 磁石をつけると、(ア)より成長がゆっくりになる。
エ 磁石を先につけた方がもやしは甘くなる。
オ 磁石を後につけると、何もつけないもやしよりも苦みが強くなり美味しく感じない。
カ もよしの食感(ア)(イ)(ウ)どれも変わらない。
磁石をつけても食感に変化は無い。発芽する前に磁石をつけると、甘くて美味しいもやしが出来て、でもスイカはもやしには不向きだ。
ということが分かった。

6 全体の結論

夏のもやし作りは、ささが・小豆・緑豆、そして玄米が美味しく出来ることが分かった。太くてシャキシャキ感を楽しみたいのならささが、甘味のあるもやしは小豆、店頭で並んでいるもやしよりも味の濃いもやしは緑豆を育てるのが良い。そして、さらに手間をかけられるのなら、豆にひとつずつ磁石をのせて発芽、成長させれば、最も美味しいもやしを育てることが出来る！！

7 感想

スーパーなどの店頭で売られているもやしが一番美味しいと思っていたが違った。焼津産緑豆もやしと食べ比べてみたらいつも感じる苦みとはまた違った苦みを感じ、スーパーのもやしをはじめて美味しくなかった。発芽する前に磁石をつけると美味しいのに、発芽した後磁石をつけると、ブランクよりも美味しくなくなることにはびっくりしたし、美味しいと思った。もよしの定義に「フルーツの種子」が入っていなかったことが、今回の実験で納得できた。小豆だけが、必ず豆から根が生えていることがとても面白いと思った。緑豆は育ててみると一部分がピンクになったり、ゆでると一部分が青紫になったりした。どうしてだろう、不思議だなと思った。大豆・黒豆・金時豆で作ったもやしはすごく美味しいと聞いたので、涼しくなったら挑戦してみようと思う。今回のもやし作りでもやしだけでなく、「豆」にも大変興味がわいてきた。いつか豆栽培にも挑戦してみたい。