

# 1がつ15にちの こんだて

ごはん

こーんすーふ

あげぎょうざ

もやしのなむる



## Today's Quiz



日本で市販されるもやしの主流で、

国内生産量が最も多い原料豆はどれでしょう

- ①大豆 ②アルファルファ ③小豆 ④緑豆



ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



こたえ： ④

日本で流通しているもやしの約9割は緑豆を発芽させた緑豆もやしです。緑豆はアジアで古くから使われ吸水が速く発芽率が高いです。大豆もやしは韓国料理などで一般的に使われています。アルファルファはサラダ用スプラウトで別系統、小豆は発芽毒が強く食用もやしにはほぼ使われていません。緑豆もやしは白く太めで独特のシャキシャキ感を持ち、価格が安いことも普及の要因となっています。

# 1がつ15にち きょうのたべもの

