

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co., Ltd. 6/Apr/2016/vol.342

そらまめ豆苗 Broad bean sprouts

スラッと一直線に天井に向かって伸びた姿が美しいそらまめ豆苗、根元の空豆を見ていただくと茎の太さや葉の大きさがお分かりになるように、他のスプラウト類と比べボリュームたっぷりです。スプラウトは発芽直後ということで、若葉の部分には実には存在しないような豊富な栄養素が生まれてくるのが特徴です。エンドウ豆の豆苗で比べてみても、種子の状態と比べカロテンは50倍以上、ビタミンE、ビタミンK、そしてビタミンB₂や葉酸も、それぞれ高い数値を表しているうえに、種子のままでは存在しなかったビタミンなども生成されており、植物が大きく成長するためには、非常に多くの栄養素を要するのだと今更ながらに納得してしまいます。そんな天然のサプリメントは、今回のようなそらまめという少々大きい素材ということもあって、しっかりと食味もよく、そらまめ独特のほんのり甘く香ばしいような味わいをもって、新たな食材として登場しています。青臭みもほとんどなく青々とした葉の部分、しっかりしているけれども筋張っていない茎のしゃっきりとした爽やかな食味が絶妙です。サラダで食べると、まさに新芽を贅沢にいただいているような感覚、そしてこれだけしっかりとしていることもあって、さっと湯がいても存在感もあり、美しい緑が映えて綺麗です。サラダのレタスやリーフ類にも負けないような容姿をもつそらまめ豆苗、まさに美容と健康のエッセンスがたっぷりです。