

# 毎月20日は発芽野菜の日

20日は「ハツガ」と読めることから定められました。発芽野菜は「スプラウト」と呼ばれ、ブロッコリースプラウト（**ブロッコリーの新芽**）、豆苗（とうみょう：**えんどう豆の新芽**）などがあります。ヴィクトリア朝時代にもスプラウトがブームになったともいわれており、日本でも平安時代に貴族が好んで食べていたそうです。身近な食材として「もやし」があります。

スプラウトとは発芽直後の植物の新芽のことで、いわば「植物の赤ちゃん」です。植物が発芽し成長を始めると、乾燥した種子には存在しなかったビタミンやその他の栄養素を自分で合成するようになります。**大きく成長するために必要な栄養やパワーを最も豊富に含んだ状態**で、種子や成熟した野菜よりも栄養素をたっぷり含んでいます。

例えば、豆苗は種子の状態と比べてカロテンは31倍、ビタミンEは16倍、ビタミンKは13倍、葉酸は5倍に増加します。さらに、それまで存在しなかったビタミンCが43mgも含まれています。スプラウトには苦味のあるものや辛味のあるものがあり、**調理法はサラダや炒め物などがあります**。お気に入りのスプラウトを見つけてみてはいかがでしょうか？

