

# モヤシ

## 栽培のポイント

### ① 種子の選別はしっかりと

モヤシ作りで一番大切なのは、良い種子を選ぶことです。不純物や害虫に食べられたもの、欠けたものなどは選ばず、水に浮いた、比重が軽く中身が詰まっていない種子も取り除くようにしましょう。

### ② 種子と水の割合に注意

たっぷり水を入れたビンまたはボウルの中に、種を5~8時間つけましょう。種の量は20cmくらいのボウルに対して大さじ2杯が適当です。

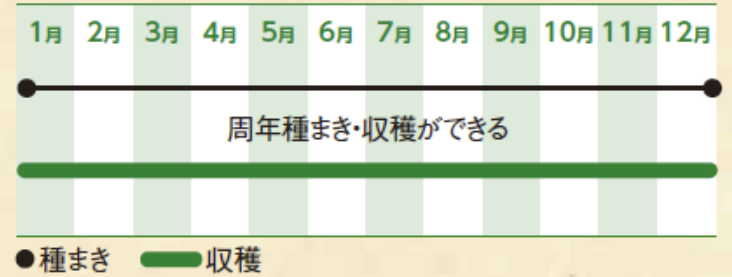
### ③ 光の遮断をしましょう

モヤシは直射日光の当たらない場所に置きましょう。夏場の場合は、温風の直接当たる場所も避け、涼しい所で保存しましょう。



品種例  
・ブラックマッペ(ケツルアズキ)  
・緑豆 など

## 栽培カレンダー



## 【マメ類のモヤシづくり】

### 1 種子の選別・水洗い・浸種

不純物や害虫に食われたもの、欠けたもの、病害虫のついたものなどを取り除き、十分な水でよく洗う  
洗った種子は10倍の量の水に一晩つけておく

### 2 すすぎ

ガーゼで  
ふたをする



ためておいた水は捨て、  
種子を流水ですすぐ

### 3 水切り・静置

暗黒条件

台所のシンク、ダンボール箱の中など、日が当たらないところ

傾けて水切りをよくする



受け皿  
バットなどがよい

### 4 水すすぎ

1日2回ていねいに水洗いし、十分に水切りする。

量が多く、瓶では水洗いが行き届かないようなら、大皿などの容器を利用するのが便利

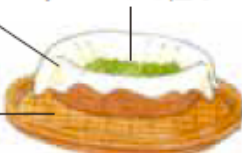
空気穴をあけたラップ



ガーゼ・ペーパータオルなど

竹ざる、プラスチックのざる

水につけた種子



### 5 収穫

胚軸が5cm以上伸びたら収穫できる

新鮮なうちに早めに利用する



## 【アルファルのモヤシづくり】

### 1 種子の選別・水洗い・浸種

種子を水につけ、浮いたものを取り除く

2~3回水洗い



一晩(10~12時間)水につけて吸水。水を1~2回取り替えるとよい



種子の10倍量の水につけて一晩おく

※浸種・すすぎはマメ類に準じる

### 2 静置

暗黒条件



受け皿

### 3 緑化



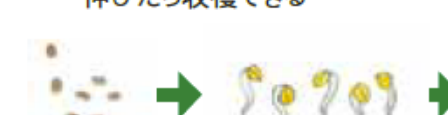
直射日光は避ける

収穫の前4~5時間光に当てて子葉を緑化させておく



### 4 収穫

胚軸が4~5cm以上伸びたら収穫できる



新鮮なうちに早めに利用する