

# JP発芽食協会ニュース

〒724-0202広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824-35-2338 FAX 0824-35-2480

第2号

2002年3月25日  
JP発芽食協会発行

## 《目次》

発芽食協会の活動	1
発芽野菜をたべてみる	2
発芽食レストラン	3
発芽食参考書 & ホームページ	5
学校給食と発芽玄米	6
お料理レシピ	7
おしらせ	8

## 発芽食協会の活動

今期は前回の会報でお知らせしたように、3つのイベントがありましたので、御報告します。

日時	イベント名	反響
1月22日	NHK広島で生放送（発芽料理）	放映直後にはたくさんの問い合わせをいただき、関心の高さをうかがわせました。
1月31日	発芽食料理教室	若い方の参加が多く、熱気ある料理教室でした。
2月9日	発芽食講演会 （広島県小学校栄養職員様向け）	真剣に聞いていただきました。今後につなげていければと思います。

今後の予定としては、定期的な料理教室を考えています。詳しくは最終ページをごらんください。

発芽食の本が出版されることが決定しました。JP発芽食協会会長の片岡英佐子も、執筆に加わります。まだ企画が決まっただけです。詳しくは次号の会報でお知らせします。

# 発芽野菜を食べてみる

種から育てる場合 まずは、安全な種子を手にいれましょう。場合によっては、種も一緒に食べてしまいますから、種子消毒などしていないものにしましょう。

## アリサン有限会社 (スプラウト用種子・容器の通信販売・その他自然食品も多数あり)

取り扱い種子 アルファルファーシード・レッドクローバーシード  
ブロッコリーシード・マスタードシード・ラディッシュシード  
ムング豆 赤小麦  
栽培キット(3段重ねのスプラウトトレイ) 栽培用ビンの取り扱いもあり

カタログ請求先 〒350-1251 埼玉県日高市高麗本郷 185-2  
TEL 0429-82-4811 FAX 0429-82-4813  
E-mail tenguj@gol.com

## カントリーグレイ (スプラウト用種子・容器の店頭販売)

取り扱い種子 アルファルファーシード・レッドクローバーシード  
ブロッコリーシード・マスタードシード・ラディッシュシード  
栽培キット(3段重ねのスプラウトトレイ)  
巨大胚芽米 の取り扱いもあり  
問合せ先 〒724-0202 広島県賀茂郡福富町下竹仁 225-2  
TEL 0824-35-2338 FAX 0824-35-2480

## スパイスを利用

発芽に時間はかかりますが、コリアンダー(香菜)・キャラウェイシードなどを発芽させれば、立派なスプラウト。

## 豆を利用

食用に販売されているものを使います。大豆・小豆・ひよこ豆・レンズ豆など。少し芽が出たときに食べます。

### 巨大胚芽米

発芽玄米にもってこい！！

胚芽が普通の玄米の3倍あります。中国農業試験場で長年にわたり研究開発されたもの。胚芽の栄養が3倍もあると思うと興味がありますね。わずかしが栽培されてない品種ですが、これから先有望なお米に位置づけられそうです。

買いに行く場合 意外にたくさんの種類のスプラウトが市販されています。

**もやし** 御存知のとおり、どこでも八百屋でも手に入ります。

**スプラウト野菜** 大手のスーパーでは必ず見かけるようになりました。

マスタード クレス レッドキャベツ ブロッコリー ブロッコリースーパースプラウト	}	一般的な貝割れタイプ  発芽3日目のもの
--	---	----------------------------

**貝割れ大根** もう、すっかりおなじみ。何を今さらという感じでしょうか

**豆苗** 中華料理によくつかわれるスプラウト

**そばもやし** その名の通り、そばのスプラウト  
流通量は少ない。

**芽たで** 刺身のつまについている、紫色のスプラウト  
和製スプラウトだったのですね。

**発芽玄米** 今や、すっかりポピュラーに。スーパーの米売り場にも、米穀店の棚にも、自然食品店の店先にも、さらさらのドライタイプと真空パックになっているウエットタイプがあります。2次加工品も種類が豊富で、発芽玄米粥・発芽玄米ごはん・発芽玄米みそなど多数。

# 発芽食レストラン

## パン工房カントリーグレイン レストラン把雲里（パンリ）

広島県のほぼ中央部に位置する福富町にあります。

食事はバイキング形式です。

食事メニューは日によって異なりますが、発芽玄米ごはんと発芽パンは必ずあります。発芽小麦の入ったうどんも好評です。

窓からのゆったりした風景を見ながらの食事で、ついつい長居をしてしまいますが、体も心も元気になるレストランです。

営業時間 11:30 ~ 14:00

料金 2300円(税別)

定休日 毎週土曜日

場所 広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824-35-2326



### ≡ ≡ レストランより ≡ ≡

手作りの野菜料理が中心で、体の中からきれいにする料理を心がけています。  
発芽玄米・スプラウト野菜も手作り。油と砂糖を使わない本来の味を大切に。  
ケーキにはお砂糖がはいっています。

日によって異なりますが、現在のメニューを御紹介します。

発芽玄米と発芽ピーナッツのあずきご飯	発芽パンいろいろ
高野豆腐の含め煮	かぼちゃの含め煮
ひじきと発芽大豆の煮物	人参ソースでスプラウト野菜
スプラウト野菜とフルーツの生春巻き	春雨、きゅうり、人参のピーナッツ和え
豆腐とオートミールのハンバーグ	焼き椎茸
日替わりすまし汁	自家製小麦の黒うどん
シフォンケーキ	チョコレートケーキ
シュークリーム	チーズケーキ
フルーツ	挽きたてコーヒー
オーガニック紅茶	ジュース
ハーブティー	

# 発芽食参考書 & ホームページ

## ビタミンガーデンハンドブック

キセラ・アチャー著 菅原明子完訳 池田書店 ¥950

文庫本より小さいながらも、カラーページが豊富で、スプラウトの栽培の仕方が網羅してあります。また、レシピも盛りだくさん。栄養学的なことまで言及しており、さすがドイツ！！と関心させられます。

## 菊川怜の体がよくなるレシピ50

菊川 怜著 辰巳出版 ¥1200

菊川怜はあの旬の女優さんの菊川怜さんです。タレントの道楽かと思いきや、ていねいなつくりで、ところどころの怜さんの写真もさわやかです。料理は和食あり、エスニックありバラエティにとんでいます。スプラウト野菜のの扱いは添え物程度ですが、新しい料理の発見があることまちがいなしです。1度手にとって見られることをおすすめします。

## 村上農園ホームページ

<http://www.murakamifarm.com>

スプラウトでは、トップをはしる村上農園のホームページ。  
料理レシピ・ブロッコリー栽培セットの通信販売もあり

## ドーマー株式会社ホームページ

<http://www.hatsuga.com>

発芽玄米の老舗。発芽玄米をはじめ、発芽玄米味噌・発芽玄米器の通販もあり。

## J P 発芽食協会ホームページ

近日公開予定 次号では詳細をお知らせします。

# 学校給食と発芽玄米

長野県は信州大学の発芽玄米研究者茅原先生がいらっしゃることもあり、発芽玄米が普及している。学校給食に発芽玄米を取り入れているところは、1年前の調査では40校余り、3,300食といふ報告がある。

給食の供給方法はセンター方式、自校式の両方があり、それまでも米飯給食の時には古代米や強化米、押し麦などをご飯の中に入れていた。ところが栄養士さんたちの中に、お米の丸ごとの栄養がとれる発芽玄米がよいと判断した方、またよく噛む運動の一環に取り入れたという希望をもった栄養士さんもおられ、給食に発芽玄米が導入された。

導入にあたっては、まず教師、校長先生に相談、試食PTAに相談という順を踏んだが、問題は何もなくスムーズに進行した。費用面では、学校によっては給食費3～4円アップというところもあったが、給食費は現状維持で、他の食材を旬の安い野菜を中心にするすることで、調整したというところもある。生徒の評判は「いずれも美味しい」といふ反応が多く、残飯はないとか。

学校で食べた生徒が、お母さんに発芽玄米を食べたいと要望を出し、家庭でも発芽玄米を食べるようになったといふ話もあった。

限られた給食費の枠の中で、なんとかよりよい食物をと考え、主食の改善に発芽玄米を取り入れられた栄養士さんは、いずれも自分が発芽玄米を食べておられる方でした。

長野での状況取材して行くにつれ、まず自分が体験して、良いと感じたら、これを子供たちにと勇気をもってはじめられた栄養士さんの子供たちへの愛情が伝わってきました。長野にとどまらず、全国へ波が広がる事を願うのは、発芽玄米愛好者にとっても同じです。

広島で発芽玄米給食が始まるのはいつなのか楽しみです。

米どころの穂高町では米の推進により評判も上々とのこと。



JP発芽食協会会長  
片岡英佐子



# お料理レシピ

## スプラウトの人参ソース

- 人参 1本
- 玉ねぎ 1/4 個
- カシューナッツ(生) 50g
- 100%オレンジジュース 適宜
- 塩 少々
- スプラウト ブロccoli  
レッドキャベツ等



人参は輪切りにしてゆでる。  
玉ねぎはくし形に切ってゆでる。  
カシューナッツは熱湯をかけて殺菌しておく  
とをミキサーに入れ、オレンジジュース  
をひたひたになるまで入れて、スイッチを入  
れる。  
クリーム状になったら塩少々で調味する。  
お皿にソースを敷き、上にスプラウト野菜を  
洗って水切りしのせる。ソースをつけながら  
頂く。

## スプラウトの生春巻

- 生春巻きの皮
  - スプラウト野菜
  - かいわれ大根
  - 春雨
  - 油揚げ
  - 赤ピーマン
  - 黄ピーマン
  - りんご
  - すりごま
  - レモンしょうゆ
- 各 適宜

油揚げは油抜きして、細長く切る  
春雨は湯でもどして、ざくざり  
ピーマン2種はたてに細長く薄く切る  
りんごはくし形の薄切り  
生春巻きの皮の上に、  
とかいわれを  
巻き寿司のようにおいて、すりごまを上につけ  
る  
まき寿司のように、きっちり巻く  
4~5cmに切って、レモン醤油をそえる。

## スプラウトのんにくごはん

- 発芽玄米 3割入りごはん 3合
- にんにくボイルのみじん切り 2かけ
- 炒りカシューナッツ 30g
- 炒りカボチャシード 30g
- 炒りゴマ 30g
- スプラウト野菜の小口切り 2パック
- 塩 少々
- 胡椒 少々

材料をよくまぜあわせて、塩と胡椒で味を調え  
る

# おしらせ

発芽食のすばらしさを伝えるため、料理教室をおこないます。  
お早めに御予約ください

発芽玄米の作り方 炊き方  
スプラウト野菜の栽培のしかた 料理方法 等

場所 JP発芽食協会 (カントリーグレイン駐車場前)

日時 毎月1回第2火曜日 4月9日  
5月14日  
6月11日

10:30 ~

会費 3000円 (食事代を含む)

食事はレストラン把雲里でバイキング



また、要望がありましたら、出張教室もおこないます。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先 JP発芽食協会  
広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824 - 35 - 2338  
FAX 0824 - 35 - 2480

## JP発芽食協会へご入会を!

JP発芽食協会では、会員を募集しています。

個人年会費 2,000円  
ニュース発行 (年4回)  
イベント参加への割引制度あり

活動普及任意支援団体 1口 10,000円

お申し込みは 振込先 口座記号番号  
01390- 6- 66385  
JP発芽食協会

## 編集後記

早いもので、もう2号の発行の時期がきてしまいました。

スプラウト野菜はブームのようで、どこのスーパーでも見かけるようになりましたが、自分で作るには、もってこいの季節になりました。まだ大丈夫と思って放っておくとひからびてしまうので、水やりはまめにしましょう。

今回の会報の感想・意見など、どしどしお寄せください。お待ちしております。