

sample

村上農園社員が

村上農園
MURAKAMI FARM

納得
ためし
レ

村上農園
MURAKAMI FARM



豆苗レシピ

緑黄色野菜

ビタミンCは
ほうれんその2倍
カロテンは
小松菜の1.5倍
「食卓の救世主」として

TV・雑誌で話題!!

村上農園 豆苗研究会 著

あさ出版

野菜でライの
お子さまを
とりこに



手軽でおいしい
村上農園
MURAKAMI FARM
Recipes

はい! 村上農園です

画こゆず



本書をお手に
取ってください
ありがとうございます
ありがとうございます

村上農園の
お客様様
エンドウわか
と申します

若葉
入社ま
です

手前みそで
恐縮ですが…

私たちの

豆苗

とう
みょう

豆苗人気の
そのわけは?

雑誌で
TVで

巷で

大好評



炒め物に
スープに・味噌たれに
おひたしに
お出汁に

美容と
アンチエイジング
に効果バツグン！

栄養価の高さ

あのほうれんそうを
はるかにしおべ



価格安定
安心安全
ほ
心

さらに
植物工場生産だから

野菜ギャラリーの
お子さまも



おいしい！

そしてなんといつても

おまけ収穫

その上、一株で二度おいしい

も楽しめる

食べたあと残った根が…

水をはる



などなど、魅力はてんこ盛り…



農園

MURAKAMI FARM

Contents 目次

- | | |
|--------------|----|
| はじめに | …2 |
| 「はい！ 村上農園です」 | …4 |

基礎編

まずはご紹介！ 豆苗って、こんな野菜です

豆苗人気沸騰！！その理由は… …14

そもそも豆苗って、どんな野菜？ …16

野菜の中で、群を抜くバランスと栄養価 …18

美容・アンチエイジングの効果に期待 …22

おいしい豆苗の見分け方 …24

さあ、豆苗を食べよう！ …26



検証編

ためして納得 !!

豆苗のおいしい食べ方・扱い方

保存法検証 —————	おいしさキープのコツ 豆苗の鮮度を保つ	…30
	最適な保存方法とは？	
食べあわせ検証 —————	ヘルシーな献立のお役立ち 豆苗のチカラを最大限に引き出す	…32
	食べあわせとは？	
味つけ検証 —————	調定！ 調理のツボ ゆでる、炒める、レンジでチン…	…34
	ベストタイムは何秒？	
カップ麺検証 —————	味つけ○×チェック 豆苗を引き立てる名脇役は？	…40
再生栽培検証 —————	究極の手間なしレシピ 豆苗に合うカップ麺はこれだ！	…44
COLUMN		
	食育の現場から	…48
	すぐすぐ伸びる豆苗に子どもたちも夢中！	



Contents

だからおすすめ!

発表!! 豆苗レシピ 50

主菜 編

みょうたま —豆苗のふわとろ卵炒め—	… 52
豆苗と豚バラ肉のレンジ蒸し	… 54
魚介と豆苗のカルバッチョ	… 56
豆苗とエビの香味炒め	… 58
豆苗トマトクリームソースのチキンソテー	… 58
豆苗とあさりの美人チヂミ	… 59
豆苗ときのことベーコンのグラタン	… 59
豆苗となすの甘辛炒め	… 60
イカと豆苗のバターしょうゆ蒸し	… 60
豆苗とエビの春巻き	… 61

ごはん・麺類 編

豆苗のビビンバ風どんぶり	… 82
豆苗の海鮮塩焼きそば	… 84
韓国風豆苗海苔巻き(キムバブ)	… 86
豆苗ぞうまい	… 88
豆苗ときのこの和風パスタ	… 88
お好み焼きのたっぷり豆苗のせ	… 89
豆苗そうめん	… 89
豆苗と鮭のクリームパスタ	… 90
豆苗とかにのあんかけ炒飯	… 90
鶏うどん 豆苗のせ	… 91

副菜 編

ツナと豆苗の塩昆布マヨ和え	… 62
豆苗のお好み焼き風肉団子	… 64
豆苗とパプリカのシーザーサラダ	… 66
豆苗のピーナッツ和え	… 68
しらすとかにかまの白だし和え	… 68
豆苗と揚げのごまドレッシング和え	… 69
豆苗となすの煮びたし	… 69
豆苗とベビーホタテのレモンバター炒め	… 70
豆苗と玉ねぎの卵とじ	… 70
豆苗とタコの春雨マリネ	… 71

酒の肴 編

豆苗の青菜炒め	… 92
豆苗と塩昆布の変わり温やっこ	… 94
キムチと豆苗の豚巻き	… 96
豆苗と枝豆のチーズ和え	… 98
豆苗の彩りナムル	… 98
豆苗の海苔佃煮和え	… 99
鰯レバーと豆苗炒め	… 99
豆苗とまぐろのビリ辛ポン酢	… 100
ささみと豆苗のわさび醤油和え	… 100
豆苗生春巻き	… 101

鍋・汁もの 編

豆苗の塩ちゃんこ鍋	… 72
豆苗ボタージュ	… 74
豆苗とエビのミルクスープ	… 76
豆苗の中華卵スープ	… 78
豆苗の常夜鍋(じょうやなべ)	… 78
鶏肉と細切り野菜のコンソメスープ	… 79
豆苗と鶏つくねスープ	… 79
まろやか豆乳の豆苗鍋	… 80
豆苗ともやしの味噌汁	… 80
豆苗入り坦々ごま鍋	… 81

おわりに … 103
村上農園がつくっている

野菜をご紹介! … 104

村上農園の
安全安心への取り組み … 106

sample



まずは
ご紹介！

豆苗って、こんな野菜です

豆苗ってなに？
という方は
こちらからどうぞ。
意外と知られて
いない
豆苗の魅力を
ご紹介します。

村上農園

MURAKAMI FARM



基礎編



sample



ためして
納得!!

検証編



豆苗のおいしい食べ方・扱い方

魅力がいっぱいの豆苗。

多くのみなさんに、

もっとおいしく楽しく食べていただけるよ

私たち「豆苗研究会」が徹底的に検証します

村上農園

MURAKAMI FARM



究極の手間なしレシピ…

豆苗に合う カップ麺はこれだ！

カップ麺に生の豆苗を入れ、お湯を注いで待つこと3分。ほどよいゆで加減の豆苗が麺とスープにからんで、絶妙においしくなります。

これを最初に「発見」したのは、村上農園の営業ウーマン。残業中に空腹に耐えかねてカップ麺に手を伸ばし、豆苗を入れてみたら「何コレ、おいしい！」。会議で発表したところ、社内でちょっととしたブームになりました。

【このテーマの検証担当】

曾根 紗子

営業担当。関東から北海道まで東日本エリアを担当。
多忙な生活を支えるのは豆苗パワーだと言い切る。

藤田 友里

広報担当。日々、豆苗に関する情報を集め、
発信している。豆苗カップ麺を世に広めるべく、
今回の検証も奮闘して参った。



 村上農園

MURAKAMI FARM

栄養バランス

豆苗を加えるだけで、
不足しがちなビタミン類が大幅にプラス！

カップ麺はお手軽ですが、栄養の偏りが気になるところ。
炭水化物や脂質、塩分といった栄養素が多い一方、
ビタミン類、食物繊維はほとんど含まれていません。
豆苗を加えることで、不足した栄養素を補い、
バランスのよい食事に近づきます。

熱湯3分で
ほどよくしんなり

豆苗100gをカップ麺に入れて摂れる栄養
1食分の摂取基準を100とした場合

- カップ麺1杯(1食分)
- カップ麺 + 豆苗100g
- 1食分で摂るべき栄養※



グラフの参考資料

「日本食品標準成分表2010」「日本人の食事摂取基準(2010年版)」
※30代以上女性1日の摂取基準の1/3




検証

試食ランキング

- 1 サッポロ一番塩らーめん
- 2 長崎ちゃんぽん
- 3 一平ちゃん夜店の焼そば塩だれ味
- 4 スーパーカップ1.5倍とんこつ
- 5 スーパーカップ1.5倍みそ
- 6 おどろき野菜 ちゃんぽん
- 7 日清名店仕込み すみれ
- 8 スープはるさめ かきたま
- 9 ラ王春油系
- 10 ヌードルはるさめ とろみもやし中華
- 11 スープはるさめ ワンタン
- 12 究極 外伝 香味章ラーメン
- 13 日清焼そばU.F.O.
- 14 デュラムおばさんのカルボナーラパザンティ
- 15 カップヌードルシーフードヌードル
- 16 スープはるさめ チゲ
- 17 カップスターしお
- 18 一平ちゃん夜店の焼そば
- 19 赤いさつね
- 20 どん兵衛 カレーうどん
- 21 テキンラーメンどんぶり
- 22 デュラムおばさんのミートソーススパゲッティ
- 23 どん兵衛 肉うどん
- 24 カップスターしょうゆ
- 25 サッポロ一番 みそラーメン
- 26 日清生タイプSPA王たらこ
- 27 どん兵衛 きつねうどん
- 28 日清生タイプSPA王 ベペロンチーノ
- 29 卒ラーメン
- 30 カップヌードル

豆苗+カップ麺選手権

スーパーで手に入れたカップ麺30種に、根を落としてさっと水洗いしただけの豆苗をカップに入るだけ加え、カップ麺それぞれの作り方通りに調理し、商品名を伏せて社内で試食。

●味の相性 ●麺とのバランス ●クセになる度合いの3項目から採点しました。

30種をすべて試食して…

結果

豆苗と相性がいいカップ麺の特徴は、

その1. 塩味、またはとんこつ味

その2. 麺にコシのあるタイプ

その3. 熱湯を注いで「3分」で食べるタイプ

と判明。塩味ととんこつ味は、豆苗の甘みや香りを引き立て、クセになるおいしさ。コシのある麺は豆苗のシャキシャキの歯ごたえとよく合います。

ただし、火の通りが早いといっても、おいしく食べるには**3分は必要です。**

1分など、短い時間で食べるタイプに豆苗を入れる場合は、事前に電子レンジで30秒～1分程度加熱しておくとよいでしょう。

おすすめ

1パックまるごと投入が秘訣

豆苗1パックはおよそ100グラム。

そんなに入るの?と思うかもしれません、生の状態ではかさがあっても、熱湯をかければしんなりするので、ご安心を(左ページ写真)。

豆苗は多く入れた方がシャキシャキした食感が加わり、よりおいしくなるので、ぜひ、おためしください。



sample



村上農園
MURAKAMI FARM



ふわとろ卵×豆苗の黄金コラボ

おいしさと手軽さでイチオシ！

みょうたま 一豆苗のふわとろ卵炒めー



豆苗と卵は相性バツグン！5分でできる手軽さと
子どもからお年寄りまで家族みんなが大好きなやさしい味で、
豆苗研究会おすすめ度ランキングでNo.1の座を獲得。



材料(2人分)

豆苗 … 1パック

溶き卵 … 4個分

サラダ油 … 大さじ1

A しょうゆ … 大さじ1

酒 … 大さじ1

オイスター調味料 … 小さじ2

砂糖 … 小さじ1+1/2

作り方

- 豆苗は根を落として洗う。
- フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を入れて、手早くかき混ぜて半熟状態にし、いったん取り出す。
- 2のフライパンに豆苗を入れて、強火で40~50秒炒め、しんなりしたら、あらかじめ合わせておいたAを入れて調味し、2の卵を戻し、炒めあわせる。



調理時間

5分 1食あたり 225 kcal

豆苗研究会からのひと言メモ

♥栄養

豆苗の食物繊維には卵のコレステロール吸収抑制効果があります。

♥調理

フライパンをあらかじめ強火で熱し、短時間で仕上げるのが卵をふわふわに仕上げるコツ。「ふわとろ」に仕上げたいときは、溶き卵にサラダ油を小さじ1加えて。

♥アレンジ

ごはんの上にかければ、「みょうたま丼」に早変わり！

