


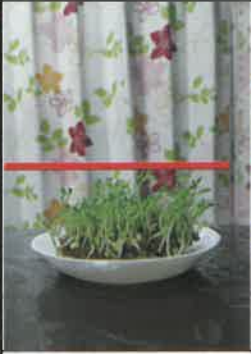







# 広報部員が やってみた

～豆苗ってどのくらい  
伸びるの?～

買い物に行くと、いつ見ても高い野菜たち。節約術として、豆苗を料理に取り入れているご家庭も多いのではないのでしょうか。豆苗とは、えんどう豆(グリーンピース)の若葉のことで、豆と葉物野菜の栄養をあわせ持っています。

豆苗が節約術として使うことができる理由は、残った根本を水に浸しておくで新しい芽が出てくるから！一度食べたものがもう一度育ち、しかも栄養価も高いなんて、すごい野菜なんですね…！

「じゃあ豆苗って実際のどのくらい伸びるの？」と疑問に思った広報部員、さっそく育ててみました☆

1日目	2日目	3日目
		
10.4cm	13.5cm(+3.1cm)	16.0cm(+5.6cm)
4日目	5日目	6日目
		
19.5cm(+9.1cm)	22.0cm(+11.6cm)	26.5cm(+16.1cm)
7日目	8日目	9日目
		
30.2cm(+19.8cm)	30.4cm(+20.0cm)	32.4cm(+22cm)

## 【栽培方法】

残った根本を容器に入れ、豆が浸らない程度の水を与える。  
水は1日3回替え、室内の明るい場所で育てる。

## 【測定方法】

容器の横に定規(メジャー)を置いた状態で写真を撮る。  
写真を拡大しながら、豆苗の一番高い位置を確認する。赤線を引き、机からの高さを記録する。  
それぞれの日の長さとして1日目の長さをの差から、初日からどのように伸びていったかまとめる。

## 【測定結果】

9日間22センチメートル伸びた

皆さんの予想と比べて、結果はいかがだったでしょうか。筆者としては、予想よりも伸びたので驚きました。

測定方法について、豆苗自体の底ではなく豆苗が入った容器を置く机を底としてに計測したことや、豆苗がまっすぐ伸びているわけではなく高さもバラバラな中で一番高いところを記録したこと、被写体の位置が毎日同じでないため写真を並べたときに豆苗の伸び方がわかりにくくなってしまったことなど、不十分なところが多々あったと思いますが、本格的な実験のように大層なものではなく、「疑問に思ったことを試しにやってみた」ということで、温かい目で見ていただければ幸いです…(笑)

毎日、少しずつでも確実に伸びていたの、これ以上続けていたらまだ伸びていたかもしれません、測定9日目に豆が腐ってしまったようになってるのが確認できたので、ここで終了としました。栽培時期は8月、連日の猛暑で室内とはいっても豆苗にとってはあまり良い気候ではなかったかもしれませんが、考えられます。しかし、以前冬にも豆苗を育てたことがあるのですが、もっと伸びるのがゆっくりだったように思います。つまり、もっと気候が良い時期に育てれば良いのかもしれないですね。また、今回は豆苗のパッケージに書いてあったように水耕栽培で育てましたが、土に植えたらどうなるのでしょうか…？この結果を知っている方、もしくは豆苗をもっと伸ばすことができた方がいらっしやれば、ぜひとも教えていただきたいものです。

ちなみに、育てた豆苗は、今回のはびりにレシピが掲載されている「野菜たっぷり豆苗マヨポン炒め」にして美味しくいただきました。豆苗の栽培もレシピも、ぜひ試してみてくださいね。