

アルファルファの概要

1. アルファルファについて

- ・和名: アルファルファ、ムラサキウマゴヤシ
- ・英名: Alfalfa, Lucerne
- ・学名: *Medicago sativa* L.
- ・豆科に属する多年生植物
- ・アルファルファの起源は、小アジア、トランスコーカシア、トルクメニスタン、イランと考えられており、その後、地中海沿岸、北アフリカ、中東、ヨーロッパ、シベリア、北インド、中国に広がったと言われている。

・茎は高さが50cm～1mで直立しており、葉は3枚の小葉からなる。柔らかく甘味があるため食用葉としての利用も広まっている。アルファルファの種子を発芽させたもやしは糸のように細く柔らかいので、生食に向いている。アルファルファとは、ペルシア語の「最良の草」の意。日本には江戸時代に渡来したが普及せず、明治時代以降に北海道で牧草として利用された。栄養価が高いことから、アメリカではビタミン剤製造に利用されている。(出典:主婦の友社、料理食材大事典)

2. 食用としての利用

- ・生食用としては 播種後、3～7日後の幼苗がアルファルファ・スプラウトとして、サラダ等で食される。
- ・加工食品としては、茎葉を粉碎し圧縮したもの、或いはそれを固めたものをサプリメント等に用いられている。

3. アルファルファ・スプラウトの写真



しゅふしゅふーずホームページ

「野菜辞典」より

<http://www.shufu2.jp/dic/hinto/0004.html>