

おいしい！おいが少ない！
美と健康を支えるスーパーフード



発芽にんにく レシピブック



免疫力増強・疲労回復に！

「芽」と「ひげ」に栄養がギュッと詰まった話題のスプラウト野菜

千葉県 船橋産・栽培期間中農薬不使用

すぐに作れる！
絶品・発芽にんにくレシピ



アリシン効果で
疲労回復にうってつけ！
免疫力の増強や
がん予防にも
役だつよ！



制作：ビヨンドファームズ株式会社 レシピ開発：よしもとこゆき（料理研究家）

発芽にんにくの天ぷら

ほくほくとした甘さと、ひげ根のサクサク食感におどろき！



材料(1皿分)

発芽にんにく	5粒	揚げ油	適量
薄力粉	50g	塩	適量
溶き卵1/2個+冷水	1/2カップ		

- 火の通りをよくするため、つまようじで発芽にんにくの鱗片に5~6か所穴を開ける。焦げやすいので、芽の先端1cmは切り落とす。
- ボウルに溶き卵、冷水を入れてよく混ぜ、薄力粉をふるい入れてさっくりと混ぜる。(天ぷら粉を使ってもOK)
- 揚げ油を170度に熱し、にんにくを2にくぐらせ、油で揚げる。返しながら1分半~2分揚げたら油をさって器に盛り、塩を添える。



発芽にんにくの栄養は芽と根の部分にも詰まっているので、丸ごと調理するのがおすすめだよ！根のサクッとした食感がおいしくて、何個でも食べなくなっちゃうんだ。

こんなにすごい！発芽にんにく

発芽にんにくって普通のにんにくとどう違うの？
にんにくの栄養がギュッと詰まったスーパーフードをご紹介！

1 話題のスプラウト野菜です！

スプラウトとは野菜の新芽のこと。発芽するときに各種ビタミンが新しく合成されるので、豊富な栄養が含まれています。かいわれ大根やブロッコリースプラウトなどが有名ですが、発芽にんにくもスプラウト野菜の仲間。芽とひげに栄養が詰まっているので、丸ごと調理がおすすめです！

2 栄養豊富な「デザイナーフーズ」

各種ビタミンに加え、アリイン（アリシン）など抗酸化物質が豊富なにんにく。アメリカではがん予防に効果のある「デザイナーフーズ・ピラミッド」の頂点に位置する食材とされ、強い抗酸化作用で発がんを抑制する効果が期待されています。

3 美容に効果てきめん！パワフル美人に

にんにくに多く含まれるビタミンや抗酸化物質は、シミ、くすみを防ぎ美肌に効果大！腸内環境を整えたり、エネルギー代謝を助けたりする働きもあるので、ダイエットにもおすすめです。疲労回復作用もあり、元気な毎日を支えてくれます。

発芽にんにくについてもっと知りたい！

ビヨンドファームズ 発芽にんにく

発芽にんにく入り黒酢ピクルス

にんにくの香りと黒酢のコクで、止まらないおいしさ



材料(作りやすい分量)

発芽にんにく	5粒	黒酢	100ml
赤・黄パブリカ	各1個	砂糖	大さじ7
きゅうり	1本	塩	小さじ2
大根(皮をむく)	約5cm	鷹の爪	2~3本

- 耐熱容器にすべての調味料と水200ml、鷹の爪を入れ、600Wの電子レンジで1分ほど砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく。
- 別の耐熱容器に発芽にんにくを並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- パブリカ、きゅうりは食べやすい大きさに切り、大根は5mm厚さのいちょう切りにする。2に加え、さらに1分加熱する。
- 保存容器に2、3を入れ1を注ぎ、冷蔵庫で2時間以上寝かせる。

アミノ酸が豊富な黒酢とビタミンたっぷりのにんにくは、元気が出る最高の組み合わせ。電子レンジで作れるので、あまり野菜で気軽に作ってみてくださいね！



発芽にんにくとサバ缶のアヒージョ

にんにくとサバのうまみの溶け込んだオイルが絶品



材料(2人分)

発芽にんにく	5粒	塩	ふたつまみ
サバ水煮缶(汁はきる)	1缶	こしょう	適量
ミニトマト	5個	鷄の爪	適量
オリーブオイル	1/2カップ	バゲット	適量

- スキレットや小さめのフライパンに発芽にんにく、オリーブオイル、鷄の爪を入れ弱めの中火にかける。
- にんにくの香りがたってたらサバ、ミニトマト、塩、こしょうを加える。
- つまようじがすっと刺さるくらいにんにくがやわらかくなったら火を止める。バゲットやパンを添えていただく。



にんにくの栄養は油に溶け出す性質が。バゲットに浸しておいしさと栄養の詰まったオイルもあますことなく食べよう! サバ缶にもEPAやDHAなど体にいい油がたっぷり。

発芽にんにく入り豚キムチ

ほっこり甘いにんにくと、ピリ辛キムチがベストマッチ!



材料(2人分)

発芽にんにく	5粒	キムチ	100g
豚バラ肉(薄切り)	150g	ごま油	大さじ1
もやし	1/2袋	しょうゆ	大さじ1
ニラ	1/4束	塩・こしょう	各少々

- 発芽にんにくは縦半分に切る。豚バラ肉、ニラは食べやすい大きさに切る。もやは洗って水けをきっておく。
- フライパンにごま油を熱し、発芽にんにくを入れて焼き付ける。焼き色がついたら豚バラ肉を加え、色が変わまるまで炒める。
- もやは、キムチを加えさっと炒めたら、火を強めにし、塩、こしょう、ニラを加え、汁気がなくなるまで炒める。



豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果大。にんにくのアリシンがビタミンB1の吸収を促進するので、お疲れ気味の人に最高の組み合わせなんですよ!

発芽にんにくのガーリックシュリンプ

にんにくとバター、レモンの香りが食欲をそそる



材料(2人分)

発芽にんにく	5粒	塩	ふたつまみ
えび(殻付き)	150g	こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1	レモン	適量
バター	10g	パセリ(あれば)	適量

- 発芽にんにくは1粒をみじん切りにする。えびは背中をキッチンバサミで開き、酒、塩(分量外)で揉み洗いして水気をきる。
- フライパンにオリーブオイル、みじん切りにした発芽にんにくを入れ、香りが出るまで弱火で熱する。
- 残りの発芽にんにく、えびを加えて中火にする。両面に焼き色がつくまで焼き付け、バター、塩、こしょうを加えて炒める。器に盛り、レモンとパセリを好みで添える。



みじん切りと丸ごとのダブル使いで、発芽にんにくの香りと甘みの両方を楽しめるよ! 食欲そそる香ばしさで、ヒールのお供にはもちろん、お子さまにも人気の一品。

発芽にんにくとベーコンのペペロンチーノ

簡単なのに味はピカイチ! ショウゆの香ばしさが隠し味



材料(2人分)

スパゲッティ	160g	鷄の爪(輪切り)	適量
発芽にんにく	5粒	しょうゆ	小さじ2
ベーコン	50g	塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ2	こしょう	少々

- 発芽にんにくは包丁の背で軽くつぶし、ベーコンは1cm幅に切る。スパゲッティは塩を入れた熱湯で表示時間より1分短くゆでてザルに上げる。
- フライパンにオリーブオイル、発芽にんにくを入れ、両面に焼き色がつくまで弱火で焼きつける。
- ベーコン、鷄の爪を加えてさっと炒め、スパゲッティ、しょうゆ、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。



にんにくに含まれる栄養には、糖質を分解してエネルギーに変える働きが。ダイエット中にごはんやパスタを食べたときは、にんにく組み合わせれば安心ですね!