

今月のテーマは モロヘイヤ です !!

モロヘイヤは、シナノキ科ツナソ属の野菜です。エジプトを中心とする中近東地域で栽培され、高温で乾燥している地域でも育つ生命力の高い野菜です。日本には1980年代頃から栽培がはじまり、今ではスーパーなどでも手に入る野菜になりました。旬は6~9月頃です。

モロヘイヤの栄養

モロヘイヤには、ビタミンC、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、カリウム、食物繊維などが含まれています。モロヘイヤを茹でるとネバナバとして粘り気が出ます。これはムチンという、糖質とタンパク質からできた多糖質で、タンパク質の消化を促し、また消化器の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、夏バテなどで疲れた胃のトラブルなども予防してくれます。今が旬であるモロヘイヤを食卓に取り入れて、夏バテ知らずで暑い夏を乗り切りたいですね。

選び方のポイント

- 葉の緑色が濃く鮮やかで、切り口が黒っぽく変色していないものが良いでしょう。
- 茎が太すぎないものを選びましょう。硬いものはゆでても硬く口に残ります。



調理のポイント

- モロヘイヤはアクであるシュウ酸を含んでいるため、一度ゆでて冷水に取ってから調理したほうがよいでしょう。茎もやわらかければ食べることができます。

おいしいごはん! ネバナバ夏野菜のふくら焼き

材料(3人分)

モロヘイヤ...1/2袋 オクラ...4本 長いも...250g
麵つゆ(3倍濃縮)...大さじ2 白ゴマ...大さじ1 卵...1個
小麦粉...100g 大葉...お好みで飾り用

【おすすめ付けダレ】 しょう油・酢・ゴマ油などを混ぜてお好みで

- ① モロヘイヤは固い茎は切り落とし、さっと茹でて、粗く刻む。オクラは粗みじん切り、長いもは100g分は1cmの角切り、残りの150gはすりおろす。
- ② ボウルに①のモロヘイヤ、オクラ、長いも、麵つゆ、白ゴマを入れてよく混ぜる。混ぜたところに、とき卵と小麦粉を加えてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、②のたねをスプーンですくって直径5cmほどになるよう平らにのばす。ふたをして表面を中火で焼く。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり!!



ネバナバ食材がたっぷりて、もちりとした食感と、角切りの長いもの食感が面白い一品です。タレはお好みで!!

モロヘイヤ 豆知識

モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味だそうです。どんな薬を飲んでも治らない重病の王様が、モロヘイヤのスープを飲んで治ったことから、王族以外は食用を禁じられていたとも言われています。