



## 【モロヘイヤ】



インド西部から北アフリカが原産で、エジプトでは古くから食べられている野菜です。

「モロヘイヤ」は現地の言葉で「王様の野菜」という意味がありますが、栄養価が非常に高く、エジプトの王様が病気になった時にモロヘイヤのスープを飲んで病気が治ったという昔話に由来しています。

日本で広まったのは1980年代で、栄養価が高く、葉物野菜の中では暑さに強く育てやすい野菜であることもあり、急速に人気の野菜となりました。収穫時期は7月～10月、暑い夏が旬となります。

### ◆食べ方

モロヘイヤの一番の特徴は茹でて刻むと粘りが出ることです。スープにする時も、一度サッと茹でてから刻むと、とろみがしっかりとでます。

- ①手で茎と葉にちぎって分ける。
- ②茎は5cm程度の長さに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、先に茎を入れて30秒茹でて、葉を加えてさらに30秒茹でる。
- ④冷水にさらし、手で絞って水気を切る。
- ⑤包丁で細かく刻んで粘りをだす。細かく刻むほど粘りが強くなります。

クセのない味なので、和洋中どのような料理にもよく合います!

### 《料理例》

コンソメスープ、味噌汁、お浸し、ポン酢和え、納豆、冷奴、だし巻き卵、ハンバーグ、お好み焼き、ドライカレー、とろろ丼

正式な和名は「シマツナソ(縞綱麻)」。漢字の通り麻の仲間であり、南アジアのバングラデシュではシマツナソ=モロヘイヤは麻繊維の原料としても栽培されています!

### ◆栄養

★βカロテン…ホウレンソウの2倍以上!抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に期待できます。

★カルシウム…野菜の中でトップクラス!日本人に不足しがちな栄養素です。

★ムチン…ねばねばの成分であり、消化管粘膜保護作用、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きが期待できます。

★最近の研究により、一般的な栄養素の他にも、抗酸化・抗炎症・血流改善・アンチエイジングなどに効果があるとされる代謝物質が、新たに数多く検出されています。

モロヘイヤは冷凍保存しても味や粘りがあまり変わらないので、茹でて刻んだものを冷凍しておく、必要な時にすぐに使えて便利です。

### ◆家庭菜園での自然毒に注意!

9月頃から黄色い花をつけるモロヘイヤ。その後につく種子・さやには強心作用のあるストロファンチジンという成分が含まれ、誤って食べてしまうと、めまいや嘔吐などの中毒を起こしてしまいます。販売されている野菜は適切な収穫期に収穫されているので種子・さやが含まれる心配はありませんが、家庭菜園で育ちすぎたものは要注意です。(さやがあっても葉は食べられます。)

夏野菜のモロヘイヤとトマトは相性抜群!  
暑い夏に栄養&うま味たっぷりのスープで元気を出しましょう!



### ●モロヘイヤと手羽元の中華スープ●

#### ●材料(4人分)

モロヘイヤ	1束	水	600ml
玉ねぎ	1/2個	中華スープの素	小さじ1
トマト	2個	塩	小さじ1/2
鶏手羽元	8本	コショウ	少々
ニンニク	2片		
ごま油	大さじ1		

#### ●作り方

- ① モロヘイヤは下茹でし、細かく刻む。玉ねぎ・ニンニクはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋にごま油・ニンニクを入れて香りが出るまで弱火で炒め、玉ねぎ・トマトを加えて中火で軽く炒める。
- ③ 水・鶏手羽元を加え、沸騰したら弱火にして10分煮込む。
- ④ モロヘイヤを加え、中華スープの素・塩・コショウで調味する。