



写真・文・調理
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
 特産課ファーマーズマーケットさかへな

旬の味緑通信

今月の野菜

モロヘイヤ

美味しい時期 7、8月

管内産地 八日市・大中など
 分類 シナノキ科ツナソノ属
 原産 インドまたは
 地中海沿岸部原産

ここで買えます！
 さてかくな、安土ええもん屋ほか

特徴

モロヘイヤは若い葉や茎を食用とします。青臭みやクセはあまりなく、非常に栄養成分を沢山含んだ野菜として知られ、加熱するとめめりが出ます。

熟した実には有害な成分が含まれるため食べることは出来ないとされています。

栄養成分

ホウレンソウやシュンギクの2倍以上のβカロテンが含まれているとされます。ビタミンE、ビタミンC、カルシウムやフラボノイドの一種ケルセチンを沢山含んでいるとされる栄養豊富な野菜です。



よいもの見分け方

葉の緑色が濃く鮮やかでイキイキとしているもの、切り口が黒っぽく変色していないものが良いでしょう。

茎が太すぎるものは硬く、茹でてでも口に残るので取り除きましょう。

長持ちさせるには

湿らせたキッチンペーパーなどでくるみ、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に入れておきます。

長期保存したい場合は湯通しする程度にさっと茹でて、水気をよく切って保存袋に入れ、出来るだけ空気を抜いて下さい。冷凍保存も可能です。

食べ方

葉を茎からバラしてさっと茹でて食べるのですが、加熱するとオクラと同じようなめめりが出てきます。更に細かく包丁で叩くと、どろどろのトロロ状になります。お浸しや和え物でいただきます。シソにカツオ節とポン酢でも合います。

味緑のレシピ

モロヘイヤとトマトの味噌汁

【材料(2人分)】

モロヘイヤ葉の部分…20g 絹ごし豆腐…半丁 顆粒だし…小さじ1
 トマト…1/2個 みそ…大さじ2 水…400ml

【手順】

- 1 モロヘイヤの葉と茎をばらして、葉を洗います。トマト、豆腐は一口大に切ります。
- 2 鍋で湯をわかし、だしを入れてからトマト・味噌を入れます。
- 3 味噌をといたら豆腐とモロヘイヤを入れて、30秒ほど茹でて出来上がり。

★とろみが出るモロヘイヤと酸味の効いた
 トマトが夏バテに効くといいですね。
 ★モロヘイヤは刻んでから茹でるととろみが出ますよ～
 ★味噌汁の味付けは、各ご家庭お好みでお楽しみください

