



= モロヘイヤ =

jew's marrow (英)

シナノキ科ツナソ属

暑さにはネバネバ野菜

【歴 史】

モロヘイヤはエジプトを中心とする中近東地域で栽培され、高温乾燥の砂漠地帯でも育つ生命力の強い野菜です。エジプトでは 5000 年以上前から栽培されてきました。日本に導入されたのは 1980 年代に入ってからで、栄養価の高さが認知され、栽培も容易なのでまたたく間に全国に普及しました。

【由 来】

アラビア語で「王家の野菜」を語源とするモロヘイヤは古代エジプトの王が不治の病に苦しんでいたところ、モロヘイヤのスープを飲んで治ったとの伝説があります。「野菜の王様＝ムルキーヤ」からモロヘーヤと呼ばれるようになったといわれています。

【入荷情報】

モロヘイヤは暑い地域が原産の草木なので、国内では夏に最盛期を迎えます。金沢市中央卸売市場には、4 月～9 月まで入荷があります。期間中は岐阜からハウス物が入荷しています。また、群馬の館林からは6月中旬よりハウス物、7月上旬からは露地物に切り替わり、9月まで続きます。

【選び方】

若葉を食用にするので、葉にハリがあってみずみずしく、変色していないもの。茎にやわらかな弾力があるものが良いでしょう。

【保存方法】

鮮度が落ちると葉がかたくなり、食味が落ちてしまうので早めに使い切りましょう。湿らせたキッチンペーパーを茎に巻いてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。サッとゆでて、しっかり水をしばって切り、ラップに包んで冷凍することもできます。

【調 理】

生ではアクが強い（シュウ酸の含有量が多い）ので、サッとゆでて調理しましょう。葉を刻むとだんだんぬめりが出ます。クセも香りもないので、このまま納豆に混ぜたり、お浸しにすると簡単に楽しむことができます。また、ほかの青菜同様、ゆでる、炒める、揚げるなど、さまざまな調理方法に適しています。

中東や北アフリカでは、刻んでお肉と一緒に煮込むことが多く、葉を細かく刻んでつくるスープは伝統的な家庭料理として知られています。最近では、野菜ジュースにしたり、粉末にしてパンや麺類に練り込んだ加工食品も開発されています。

【栄養価】

青菜の少ない夏にもっと積極的に食べたい健康野菜です。カロテンの含有量は野菜の中ではトップクラスで、ビタミンB群、C、Eも豊富な緑黄色野菜です。

ぬめり成分の水溶性食物繊維には、胃腸などの消化器官や目などの粘膜を保護し、肝機能を高める働きがあります。血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるともいわれており、繊維質も葉菜の中では高いです。しかし、注意しなければならない成分があります。それは、シュウ酸の含有量が多いことです。シュウ酸は体内でカルシウムなどと結合して、カルシウムの吸収を悪くしてしまいます。そのため、下ゆでしてから水にさらして使うようにしましょう。ただし、ゆでるときは手早くし、ビタミンCの損失を最小限にとどめる必要があります。

水溶性食物繊維を有効に摂取するには

水溶性食物繊維を含む食材を複数組み合わせると、いっそう効果的。モロヘイヤに長芋や納豆を合せるのは理にかなっています。

モロヘイヤ（ゆで）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水 分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
25kcal	91.3g	3.0g	4.0g	3.5g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	β-カロテン
160mg	170mg	26mg	53mg	6600 μg

資料：「食品成分データベース」

今月の一品紹介

【簡単レシピ】

材 料

モロヘイヤ・・・1束
なす・・・1本
きゅうり・・・2本
青しそ・・・4枚
梅干・・・1個
しょうゆ・・・大さじ1
塩・・・少々

モロヘイヤのたれ

- ① モロヘイヤは葉をとり、熱湯でゆでて冷水にとり水気をきって、みじん切りにしねばりを出します。
 - ② なす、きゅうりは3mmほどの角切りにし、青しそはみじん切りにして塩をまぶしておきます。
 - ③ ②の水気を絞って、①のモロヘイヤ、細かく刻んだ梅干、しょうゆを加えて混ぜれば完成です。
- ※ うどんやそうめん、豆腐、ごはんのにのせたり、納豆などに混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。

材 料（4人分）

モロヘイヤ・・・1束
豆乳・・・500cc
顆粒コンソメ・・・小さじ1
塩こしょう・・・少々

モロヘイヤの冷製スープ

- ① モロヘイヤは葉をとり、熱湯でゆでて冷水にとり水気をきって粗く刻みます。
 - ② ①のモロヘイヤと豆乳、コンソメをミキサーにかけ、なめらかになったら、塩こしょうで味を調整してできあがりです。
- ※ コンソメの代わりに味噌を加えると、また一味違った味わいが楽しめます。