

【モロヘイヤ】 栄養価満点。夏野菜の王様!

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



古代エジプト王がモロヘイヤのスープを飲んで、不治の病が治ったという由来から、アラビア語で「ムルキーヤ(王様の野菜)」と名付けられたそう! 高い栄養価がある野菜として日本でも栽培されるようになり、夏野菜の仲間入りをしたよ!

*正式な和名は
縞網麻(シマツナン)



選び方や保存法

- 葉…色が鮮やかで、葉先まで張りがある。
- 茎…切り口が新しく、変色していない。
- 葉と細い茎を摘み取ってポリ袋で保存する。
- 冷凍する場合は、サッとゆでた後、水気をよく絞り、刻んでから保存する。

おすすめ料理

- 茎 40秒・葉 20秒を目安にさっと茹で、刻むと粘りがでてくる。ビタミンCが流れ出てしまうので、茹で過ぎに注意!
- 「おひたし」以外にも色んなアレンジができる。

栄養成分

- β-カロテン、カルシウム、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、食物繊維など。



β-カロテンとカルシウムは、ほうれん草の2倍以上! さらに、モロヘイヤの特徴である「ぬめり」には、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るんじゃ。

炒める場合は、下ゆで不要だよ!



冷奴にトッピング



モロヘイヤの中華風スープ

参考サイト: Web サイト「とれたて大百科」JA グループ / Web サイト「オリーブオイルをひとまわし」株式会社ゼネラルリンク / アプリ「e 食材辞典」第一三共株式会社 / 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

