



# モロヘイヤ



本体 **98円**  
(税込 106円)

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

産直

202 次8月 回1回

滋賀県 大中農友会

モロヘイヤ

50g前後

# 食を楽しむ、考える。

vol. 48

モロヘイヤの葉は刻むとぬめりが出ますが、さっとゆでればクセもなく、短時間で調理できる夏バテ改善の夏野菜です。削りかつおと一緒に浸しに、冷奴や納豆に合わせたりと、いろいろお試しください。



## とろねばそうめん

《材料》 (2人分)

- 202 産直 モロヘイヤ ..... 50g
- 37 オクラ ..... 4本
- 235 みょうが ..... 1本
- 57 そうめん ..... 3束
- 56 そうめんつゆストレート ..... 1+1/2カップ
- 塩 ..... 少々

### 《作り方》

- ① モロヘイヤは塩ゆでて包丁で細かくたたき、そうめんつゆと合わせる。オクラはゆでて小口切り、みょうがは小口切りにする。
- ② そうめんは袋の表示通りにゆで、冷水で洗って水気をきる。
- ③ ②を器に盛ってモロヘイヤと合わせたつゆをかけ、オクラとみょうがをのせる。



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

## 「王様の健康野菜」 モロヘイヤは栄養の宝庫

モロヘイヤは、古代エジプトから「王様の健康野菜」と呼ばれた栄養価の高い野菜です。特に抗酸化作用のあるβ-カロテンを100gあたり10,000μg含み、緑黄色野菜の中でもトップクラス。ビタミンEも豊富で細胞の老化や生活習慣病の予防に役立ちます。カルシウムは100gあたり260mg、ビタミンKは100gあたり640μgと、骨粗しょう症予防の効果も期待できます。疲労回復に役立つビタミンB2も多く、ビタミン、ミネラルの宝庫です。オクラやモロヘイヤのネバネバの正体は「ペクチン」という水溶性食物繊維で、刻むことでたんぱく質と糖が結合し、ネバネバが生まれます。