

モロヘイヤ

モロヘイヤは、日本各地で栽培され、スーパーなどでも手軽に買うことができます。アラビア語で「王様の野菜」という意味をもち、青菜類の少ない夏に夏バテ改善に役立つ栄養素や成分を多く含んでいます。生だとアクが強いので、炒めたりスープにしたりいろいろ楽しみましょう。

【季節の食材だより No.30】

《栄養》

β-カロテン

モロヘイヤには、他の緑黄色野菜よりも多くのβ-カロテンが含まれています。皮膚や粘膜を丈夫にしたり、老化やがんの予防になるといわれる抗酸化作用があります。

ムチン

ねばねば成分のムチンは、胃腸の粘膜を守り消化不良や食欲不振など胃のトラブルを防ぐ効果があります。また、糖分の吸収を遅らせて血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

《選び方》

- ① 葉がみずみずしく、ハリがあるもの。
- ② 葉の緑色が鮮やかなもの。
- ③ 葉先や茎の切り口が変色していないもの。



モロヘイヤを使ったレシピ

「モロヘイヤと鶏ささみの和え物」

1人分 136kcal 塩分 1.7g
β-カロテン 2500μg

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせておきます。
- ② 鶏ささみは筋をとりゆでて、粗熱がとれたら細くほぐします。かにかまスティックも同様に細くほぐします。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておきます。(和える直前に水気をよくきります。)
- ④ モロヘイヤは葉の部分を摘んでさっと洗います。沸騰したたっぷりのお湯に塩ひとつまみを加え、さっとゆでてザルにあげ、流水で冷めます。
- ⑤ モロヘイヤの水気をよくきり、食べやすい大きさに切ります。
- ⑥ モロヘイヤ、ささみ、玉ねぎ、かにかまを①のドレッシングでよく和えます。

★レシピのポイント★

モロヘイヤはゆで過ぎに注意しましょう。

β-カロテンは、脂溶性なので油脂と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

【材料(2人分)】

・モロヘイヤ(葉)	1束(50g)
・鶏ささみ	1本
・玉ねぎ	1/4個
・かにかまスティック	4本
A	
・ごま油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1