



# いきいきクッキング (9月)



7月は栄養教室を各地区で行いました。「食欲のない時でもたんぱく質は大切」というテーマでお話をさせていただきました。鹿島台地区のSさんから「モロヘイヤ」の食べ方を教えて欲しいと声をかけてもらいました。食べ方のいろいろを紹介します。

## モロヘイヤちょこっと豆知識



- モロヘイヤはアラビア語で「**野菜の王様**」を語源とされています。**エジプト**では病気になった王様がモロヘイヤスープを飲むと治ったという逸話があります。
- モロヘイヤはカロテン、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンB群やC、E、葉酸も豊富で**ビタミンB<sub>2</sub>はほうれん草の20倍**、**カルシウムは5倍**あると言われています。モロヘイヤの特徴であるヌメリは、ムチンという成分で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ます。
- 青菜の少ない夏に、もっとも積極的に食べたい健康野菜のひとつです。



## ○モロヘイヤの食べ方のいろいろ○

生だとアクが強いので茹でたり炒めたりスープにしたりしていろいろ楽しんでたべましょう！

○モロヘイヤとオクラの  
ネバネバおひたし

○モロヘイヤと  
ねぎのおかか和え

○モロヘイヤの  
梅肉和え

○モロヘイヤと長いもの和え物

○モロヘイヤと豆腐のネバネバ冷奴

○モロヘイヤとツナのお浸し

○モロヘイヤ  
納豆

○モロヘイヤの  
かき玉スープ

○モロヘイヤの天ぷら

○モロヘイヤと  
しらす干し和え

○モロヘイヤの味噌汁

○モロヘイヤの卵炒め

○モロヘイヤとバナナの  
ホットケーキ

○モロヘイヤドーナッツ



## ◎モロヘイヤの茹で方と保存方法など

### 《選び方》

葉が濃い緑色で張りがあり、葉先が変色していないものを選びましょう。鮮度が落ちると、葉がしなびて、茎の切り口（根元部分）が茶色く変色してきます。



### 《茹で方》

茎を取り除いたモロヘイヤを、塩を少々加えたたっぷりの湯に入れます。数秒して色が鮮やかになったら、すぐにザルにあげて水にさらします。

#### 電子レンジを使う場合

耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分程加熱し、水にさらします。

#### ポイント

モロヘイヤは鮮度が落ちると固くなるので、新鮮なうちにできるだけ早く茹でるようにしましょう。

### 《刻み方》

スープなどの具にするときは、茹でた後に包丁で軽いたたくように刻みます。細かく刻むほどぬめりが出るので好みで調整を。

#### 刻む時のポイント

刻む前にまな板をぬらしておく、ぬめりがつきにくくなります。

### 《冷凍保存の方法》

すぐに食べないときに冷凍保存がおすすめです。さっと茹でた後、しっかり水気を絞り、1食分ずつラップに包んでから保存袋に入れて冷凍室へ。

このとき、使いたいサイズに刻んでから冷凍しておく、すぐに料理に使えて便利です。

### 《注意》

モロヘイヤの種子には、強心配糖体（強心作用のある成分）ストロファンチジンが含まれ、身体に有害であることが知られています。家庭菜園で栽培したものなどでも、老化した枝葉や種子を誤って摂取した場合、少量でもめまいや嘔吐などの中毒を起こしますので、絶対に食べてはいけません。



### ＜管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス＞

#### 大崎耕土は実りの秋を迎えます。

- 1 旬・季節の食べ物は、免疫力を上げると言われています。自分の作ったお米や野菜はなおさらです。
- 2 **野菜の収穫は楽しみのひとつ**でもあります。まずは、塩や砂糖を使わない**そのままの味**を味わいたいものです。
- 3 夏の疲れから、消化管の疲れが出る頃でもあり、食欲低下になる事もあります。美味しいものを食べ調子を整えます。
- 4 元気を続けるためには、**美味しく、口から食べる**続ける事が大切です。
- 5 **主食＋主菜＋副菜の組み合わせ**を忘れないで食べてほしいものです。
- 6 いつまでも自分のお口で食べるため、軟らかいものだけでなく**固いものもゆっくり良く噛んで**食べましょう。