

かつしか知っ得メモ

今月の食材

モロヘイヤ



野菜から
食べよう!

1日350g
を目標に。



なまえ ゆらい ご きゅうでんりょうり おうさま
名前の由来：アラビア語で「宮殿料理」、または「王様
の野菜」と呼ばれており、王様が病気になったときモロヘ
イヤを使ったスープを飲んだら快復したことからこの
名前が付けられたといわれています。

○どんな栄養素が多いの？

- 腸のぜん動を促す不溶性食物繊維や骨の形成に必要なカルシウムやビタミンKが多い。
- 葉を刻むとぬめりが出る。

このぬめりはムチン様成分という糖とたんぱく質からできていて、糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれている。



夏を迎える前に・・・お手軽モロヘイヤ冷汁

材料(2人前)

- *モロヘイヤ 2束
- *冷や飯 茶碗1～1.5杯
- *だし汁 1.5カップ
- *みそ 大さじ1杯
- *すりごま 適量

作り方

- モロヘイヤの葉の部分を沸騰したお湯で20秒ほど茹で、冷水にとり、ざるにあげる。水気をよく絞り、細かく刻み、冷蔵庫で冷やしておく。
- みそ・すりごまをだし汁に溶き、冷蔵庫で冷やしておく。
- 冷や飯の上にモロヘイヤを乗せてそこに②をかけて完成。