

夏の野菜

「モロヘイヤ」

モロヘイヤは、ネバナバとした食感が特徴の夏野菜です。近年、出雲地域でも生産が盛んに行われ、夏野菜の代表としてポピュラーになりました。

モロヘイヤは、老化の原因である活性酸素の働きを抑えるカロテンの含有量が野菜の中ではトップクラスです。また疲労回復を促すビタミンB1、免疫力を高めるビタミンC、イライラを防ぐカルシウム、便秘解消に役立つ食物繊維など多くの栄養を含んでいます。モロヘイヤがアラビア語で「王様の野菜」と言われるのは、このようにたくさんの栄養を含んでいることに由来するようです。

和え物や炒めもの、天ぷら、スープなどでその味を楽しめます。鮮度が落ちるとかたくなるため、早目に食べるのがおすすめです。

青菜が少ない夏に、栄養満点のモロヘイヤを食べて元気に夏をのりきりましょう。

モロヘイヤ入り豆腐ナゲット

【分量】 4人分

| | |
|--------|--------|
| 豆腐 | 1丁 |
| モロヘイヤ | 1/2束 |
| チーズ | 40g |
| 長芋 | 50g |
| 人参 | 30g |
| 卵 | 1/2個 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 揚げ油 | 適宜 |

【作り方】

- ① 豆腐は水気をきり、つぶす。
- ② モロヘイヤは、葉の部分をさっとゆで、細かく切る。
- ③ 長芋、チーズ、人参は、5mmくらいの角切りにする。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせ、小判型にまるめて揚げる。

