

モロヘイヤと梅干しの冷やしみそ汁 長友 ゆかり

モロヘイヤは日本では比較的歴史の浅い野菜ですが、葉野菜の少ない夏に、高い栄養価を持つ葉野菜として人気が高まりました。

カロテンやビタミンB₁、B₂、B₆、Eは他の葉野菜の2～5倍。鉄、銅、カルシウムなどのミネラルも群を抜いており、特長的なぬめり成分のムチンは身体粘膜や肝機能を守ります。

アラビア語で王様の野菜を意味する「ムルーキーヤ」から名付けられたといわれるほどの滋養力で、夏パテの影響を残す残暑にこそ、ぜひ取りたい野菜です。

ゆでも生でも食べられますが、ゆでる際は栄養素を失わないよう短時間で。シュウ酸などアクがありますからあまり頻繁に生で食べないように注意しましょう。

●材料（2人分）

モロヘイヤ6～8枝、梅干し1個、絹ごし豆腐1/4丁、だし汁300cc、みそ大さじ1弱

●作り方（10分）

- ①モロヘイヤは枝から葉をつまみ、きれいに洗う。
- ②塩少々（分量外）を入れた熱湯でモロヘイヤを30～40秒ゆで、冷水にさらしてから軽く絞る。
- ③②のモロヘイヤと、種を取った梅干し果肉を一緒に細かく刻む。
- ④冷やしておいただし汁にみそを溶き入れ、1匁角のさいの目切りの絹ごし豆腐と、③のモロヘイヤ、梅干しを入れたわんに盛る。



●材料（2人分）

モロヘイヤ6～8枝、梅干し1個、絹ごし豆腐1/4丁、だし汁300cc、みそ大さじ1弱

●作り方（10分）

①モロヘイヤは枝から葉をつまみ、きれいに洗う。

②塩少々（分量外）を入れた熱湯でモロヘイヤを30～40秒ゆで、冷水にさらしてから軽く絞る。



③②のモロヘイヤと、種を取った梅干し果肉を一緒に細かく刻む。

④冷やしておいただし汁にみそを溶き入れ、1匁角のさいの目切りの絹ごし豆腐と、③のモロヘイヤ、梅干しを入れたわんに盛る。

モロヘイヤと梅干しの冷やしみそ汁

モロヘイヤは日本では比較的歴史の浅い野菜ですが、葉野菜の少ない夏に、高い栄養価を持つ葉野菜として人気が高まりました。カロテンやビタミンB₁、B₂、B₆、Eは他の葉野菜の2～5倍。鉄、銅、カルシウムなどのミネラルも群を抜いており、特長的なぬめり成分のムチンは身体粘膜や肝機能を守ります。

アラビア語で王様の野菜を意味する「ムルーキーヤ」から名付けられたといわれるほどの滋養力で、夏パテの影響を残す残暑にこそ、ぜひ取りたい野菜です。ゆでも生でも食べられますが、ゆでる際は栄養素を失わないよう短時間で。シュウ酸などアクがありますからあまり頻繁に生で食べないように注意しましょう。