

エジプト生まれの野菜

ネバネバ
なつやさい
夏野菜

モロヘイヤ

【旬】

モロヘイヤは7月～9月に最も食べられている野菜です。

茹でると出る粘りが特徴で、くせのない味で和え物や汁物にして食べるとおいしいです。



【主な産地】

全国的には群馬県が生産量一位です。約四分の一のシェアを誇り、沖縄県、神奈川県と続きます(農林水産省平成30年度統計)。

三重県は上位の生産量ではありませんが、松阪市をはじめとして、桑名市や名張市など、広い地域で栽培されています。

【栄養】



モロヘイヤは他の緑黄色野菜と比較して、カロテン、カルシウム、ビタミンB群、食物繊維などが豊富に含まれています。

【調理のコツ】

和え物にする時は、沸騰したお湯でサッと茹でましょう。茹ですぎないことでシャキシャキした食感が楽しめます。また、切る前に絞ると絞りやすいです。

※『簡単料理集』にモロヘイヤのレモン和えを掲載しましたので参考にしてください。