

# モロヘイヤ

## ●期待される効能●

風邪予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、便秘予防、ガン予防、老化予防、骨粗しょう症、など…

モロヘイヤは栄養が豊富な野菜です。特に**βカロチン**を多く含み、抗酸化作用により風邪やがんの予防やアンチエイジング、視力の保持などに効果が期待できます。

また、腸のぜん動運動を促す不溶性植物繊維や、骨の形成に欠かせない**カルシウム**や**ビタミンK**も多く、高血圧予防に良いとされるカリウムも比較的多めです。

モロヘイヤの葉を刻むとヌメリが出ますが、これは山芋や里芋などにも含まれる「**ムチン**」という成分によるもの。**ムチン**は胃や消化器の粘膜を保護するほか、コレステロールの吸収を抑制する働きがあると言われています。

## ●モロヘイヤ納豆●

- 1、お湯を沸かしている間に、モロヘイヤの葉っぱを付け根からちぎります。
- 2、モロヘイヤを水で洗い、塩を入れたお湯で30秒くらい茹でたらザルにとって水にさらし、水気を切ってみじん切りにします。
- 3、納豆は、からしとたれを入れて普通に混ぜて、刻んだモロヘイヤを納豆と同じくらいの量を加えて、さらに混ぜます。
- 4、余ったモロヘイヤは小分けにジップロックに入れて、冷凍しておくとう便利です。
- 5、しょうゆをほんの少し多めに入れた卵かけごはんを作ったら、上にモロヘイヤ納豆をのせて出来上がり。

## ●保存方法●

湿らせたキッチンペーパーを茎に巻いてポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

日持ちしないので1～2日以内に使い切りましょう。モロヘイヤは鮮度が落ちると葉がかたくなり、食味が悪くなります。

長期保存の場合は、サッと茹でて水気をよく切りラップに包むか、保存用袋に入れて冷凍します。みじん切りしたものを小分けにして冷凍しておく、必要なときにすぐに使えて便利です。

## ●見分け方●

茎は手で折れるくらい柔らかく、葉は葉先がピンとしていて張りがあり、全体的にみずみずしくて緑色が鮮やかなものが良品です。

葉……張りがある  
茎……やわらかい  
色……きれいな緑色