

桐原醸造新聞

2019年8月号

いつもご注文ありがとうございます。

梅雨も明け、本格的な夏到来ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

こう暑いと、食欲も減退したり、お料理もしたくなくなりがちですが、今月は、茹でればできる簡単モロヘイヤ・トマトサラダです。モロヘイヤの粘りがちゅるちゅると心地いい、喉越しのいいサラダです。

モロヘイヤは、野菜の王様と呼ばれるほど栄養価の高い野菜です。

- ・ にんじんよりも多く含まれるβカロチンは、その活性酸素除去効果で老化を防ぎます。βカロチンは、体内に入るとビタミンAに変わり、粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぎ、感染症を予防します。
- ・ 小松菜よりも多く含まれるカルシウムは、骨粗鬆症の予防、情緒の安定にもつながります。
- ・ モロヘイヤに含まれるビタミンEとCにも活性酸素除去効果があり、ビタミンCには美白効果もあります。
- ・ ニンニク並みに含まれるビタミンB1は、エネルギーの生成を助けてくれます。
- ・ ごぼうよりも多い食物繊維は便通を正常にし、栄養の吸収が効率的にできるようになります。

注意

- ・ お店で売っているモロヘイヤは茎も食べられますが、家庭菜園だと毒性が強いので、葉の部分だけ食べましょう。
- ・ 茎も食べる時は、茎部分は先に茹で始め、40秒ほど経ったら葉の部分を加えるといいです。一番下の硬い部分は切り落としましょう。
- ・ なめて塩気を感じるほどの塩水で茹でると栄養が逃げにくいですよ。
- ・ 葉野菜は、古くなるとしなしなになるものが多いですが、モロヘイヤは、古くなると葉が硬くなるので、柔らかいものを選びましょう。
- ・ 綺麗な緑色をしているものを選びましょう。



モロヘイヤとトマトのおかかサラダ

材料・モロヘイヤ 適宜・ミニトマト 適宜・玉ねぎ 適宜・カネキめんつゆ 適宜・鰹節 適宜

作り方・なめて塩気を感じるぐらいの（小さじ1程度の塩）お湯でモロヘイヤをさっと茹で、水気を切ったら食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスし、辛いものなら水にさらしておく。ミニトマトは半分に切る。鰹節以外の材料を全て混ぜ、味を整える。鰹節を上につぶり乗せたら出来上がり。

暑い日が続き、熱中症になる方が増えています。暑さを避け水分をとることももちろん大事ですが、栄養をとることも大事です。野菜の王様モロヘイヤをたくさん食べて、この夏を乗り切りましょう。

それでは今日も、笑顔で良い1日をお過ごしください。笑顔は伝染します。