

モロヘイヤ シナノキ科

参考文献
 白澤照司（発行）（2010）, 花図鑑 野菜+果物, 株式会社草土出版
 権出版社（編）（2009）, 四季の野菜大図鑑エイムック1712
 白鳥早奈英（監修）（2009）, もっとからだに優しい野菜の便利帳, 高橋書店 他

○多摩青果の主な入荷情報

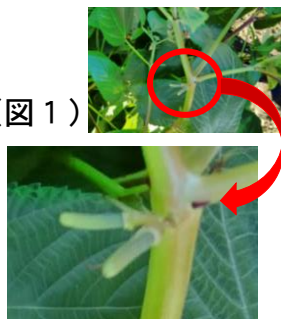
	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
福島												
茨城												
群馬												
埼玉												
静岡												
沖縄												

○産地情報

原産地は中近東。他の野菜に比べ病虫害に強く高温で乾燥した地域でも栽培が可能。
 日本では全国で栽培され、6～9月に旬を迎える夏野菜。食用とするのは主にやわらかい葉の部分。刻んだり加熱したりすると粘りが出るのが特徴。成熟過程にある種子とさや（図1）には毒性のある成分が含まれる。市販品は問題ないが、家庭菜園の際は口にしないよう注意が必要。食味に癖はないが、生のままだとアクが強いため加熱調理してから食べるのがおすすめ。



（図1）



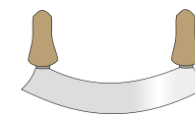
群馬：国内生産量第1位。
 J A太田市とJ Aにっただみどりを中心。
 沖縄：通年入荷がある。
 5～10月頃は露地、それ以外の期間はハウスで栽培。

○モロヘイヤの選び方と保存方法

選び方	葉にハリと厚みがあり、緑色が濃くみずみずしいもの。茎に弾力があるもの。	
保存	生	葉のみを密閉容器に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	サッと茹で、水を切ってから保存。あらかじめ切っておくと使い勝手がよい。

○モロヘイヤの歴史

古代エジプトの時代から食されていたとされるモロヘイヤの語源は諸説あるが、かつて重病を患ったエジプト王がモロヘイヤスープを飲み回復したことから、アラビア語で「王様のもの」を意味する「ムルキーア」がまなりモロヘイヤとなった説が有名。中近東では貴重な野菜として古くから食されておりエジプトの各家庭には「マハタラ（図2）」と呼ばれる専用の包丁があるほど親しまれている。日本に導入されたのは、健康ブームのあった1980年代。和名は「シマツナソ」で、栄養価が高いことで注目された。



（図2）

○伝統料理「モロヘイヤスープ」の作り方

熱したブイヨンスープに刻んだモロヘイヤを加え煮立たせる。
 塩こしょうで味を調べてから溶き卵を流し入れる。
 中華風にアレンジする場合はしょうゆで味付けをし、とろみがついたら溶き卵を入れ仕上げにごま油をたらす。



（写真A Cより）