

# モロヘイヤ

アラビア語の

「王様の野菜」が由来！

オクラのような

粘りが特徴です。

味自体はクセが少なく、  
様々な料理に使えます！

ちなみに茎もねばねば～！



## 基本の茹で方

硬さが違うので葉と茎を分け、少量の塩を入れて茹でます。  
葉は茹ですぎると黒ずむので30～40秒程度。  
茎は硬いので2～3分茹でます。茹でてから冷凍保存も◎

優しい味！

## 基本のモロヘイヤスープ



材料: モロヘイヤ(茎も含め) 40g  
にんにく 小さじ1/2  
コンソメ 小さじ1  
水 1カップと1/2  
塩 少々

下茹でしたモロヘイヤに  
ごま油+しょうゆ  
+にんにく  
を和えて  
“ナムル”  
にしたり...



モロヘイヤは葉だけ使うので葉と茎を分けて  
下茹でし、水で冷まします。

軽くしぼって包丁でよくたたいてみじん切り。

鍋でオリーブオイルとにんにくを火にかけ、  
香りが出たらコンソメと水を  
加えて一煮立ちさせます。

モロヘイヤを加えて3分  
弱火で煮て

塩加減を調整。

...完成！



茹でずに  
“かき揚げ”  
だってできます！

少し残ったねばねば  
がアクセント！



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



やさい王国の

とれたてたより

第12回