

# 食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します!

## モロヘイヤ (旬7~9月)

多彩な薬効は粘り成分と豊富なミネラルから「モロヘイヤ」はアラビア語で「王の野菜」という意味。エジプトが原産で、その昔、モロヘイヤのスープがエジプト王の病気を治したという故事からこの名が付きましました。

特有の粘り成分は水溶性食物繊維。胃の粘膜を保護し、コレステロールを減少させる作用があり、肥満や糖尿病、がんなどの予防や、便秘の改善に有効とされます。また、β-カロテンやカルシウム、カリウム、鉄といったミネラルは野菜の中でもトップクラスを誇り、骨や歯を強くして骨粗しょう症を防ぎ、中枢神経を鎮めてイライラやストレスの解消に働きます。同時に血圧を下げ、血管の粘膜を強化して老化防止にも役立つとされています。

### ※必ず読んでください!! ※

野菜としてスーパー売られているモロヘイヤは、葉、茎、根などに毒性がない状態なので、モロヘイヤの種や若菜などに含まれる毒性の影響はないとされ、茎は安心して食べることができます。

ただ、家庭菜園で作られる場合のみ、若菜には毒性が含まれているので、喫食可能かどうかの判断が難しいため、茎を食べるのはやめておいてください。あくまでスーパーで売っている「モロヘイヤ」では茎を食べましょうという内容とご理解ください。

モロヘイヤのストロファンチジンという毒は人体に入るとめまい、動悸、吐き気、最悪の場合は心不全などを引き起こすこともあります。

### モロヘイヤの下処理

モロヘイヤをさっと洗ってから、茎についた葉っぱをちぎり、穂先の葉っぱは付け根からちぎります。この段階で、茎だけ、葉っぱだけの状態に分けておきます。(ゆでるときのゆで時間が異なるため)

次に「食べられる茎」の部分を切り分けます。基本的には「茎の穂先側の半分くらい」はやわらかく、ゆでて美味しく食べられる部分なので、穂先側の半分ほどを食べやすい長さに切ります。

残りの茎は筋が硬いので捨ててください。特に下1/4くらいが筋っぽいです。

鍋にお湯を沸かして、ティースプーン山盛り1杯ほどの塩を加えます。なめてしっかり塩気を感じるくらいに塩を入れたお湯でモロヘイヤをゆでます。茎だけ先に入れ、30秒茹でたら葉っぱを加えるという時間差をつけたゆで方になります。その後、ざるに上げて冷水にとって熱をとります。

## 夏バテでも食べれちゃうモロヘイヤ入りダシ

### 材 料

- ・モロヘイヤ ..... 100g
- ・ナス ..... 1本 (100g)
- ・キュウリ ..... 2本 (200g)
- ・万能だし醤油 (めんつゆでも良い) ..... 大さじ3
- ・塩 ..... 小さじ2分の1



### 作 り 方

- ①モロヘイヤは葉を使います。塩少々を入れた熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って包丁でたたき粘りを出します
- ②キュウリ、ナスは3ミリ程度の角切り(気にせずみじん切りにしても良い)、塩をまぶして5分放置します。
- ③②を清潔なふきんで水気をしっかりと絞ります。
- ④①、③と万能だし醤油を混ぜて冷蔵庫で一時間寝かせて完成です。

### 美味しく作るポイント

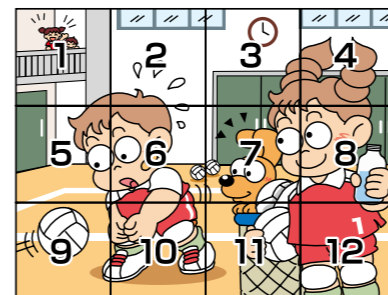
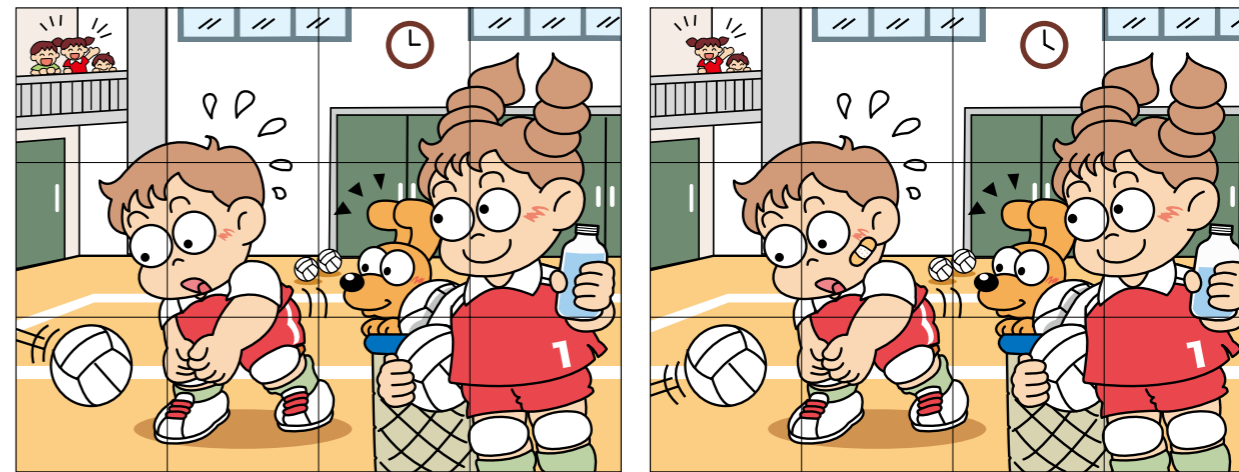
ナス、きゅうり、野菜くずは、切ったそばからすぐに食塩水に入れます。これは、あくを抜いておき、仕上がりの色を保つためです。ただし、おくら、みょうが、ねぎ、大葉は、仕上がりが水っぽくなるため、水に漬けずに使います。

作り置きをしたら、いただく際、底からよくかき混ぜて使います。調味料が下に沈んでいることが多いからです。

そうめんや納豆、豆腐や白ご飯の上など何に乗せても美味しい。アレンジで青じそ、みょうが、オクラ、梅、わさび、納豆昆布、生姜、長いもなどを加えても美味しいです。



今回は  
豊川です。



## まちがいさがし

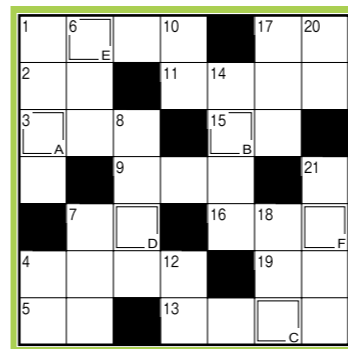
右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト: 酒井栄子

6月号答え

- 1...ボールの位置が違う
- 3...水筒がない
- 6...ワッペンが形が違う
- 9...ネットが壊れている
- 12...靴ひもの結びが違う

## ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

### ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイガラ川にあるものが有名
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画「——の黄色いハンカチ」
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑰ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑲ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑲ 観光、夜行、2階建てといえ

### タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ プーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑭ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

### 応募方法

- 次の①~③をご記入の上、ご応募ください。
- ①まちがいさがし、またはクロスワードの答え
  - ②本誌のご意見・ご感想
  - ③住所・氏名・年齢

〒033-0022

青森県三沢市三沢字堀口16-7

JAおいらせ 広報係まで

FAX 0176-54-4470  
Eメール kikaku-soumu  
@ja-oirase.or.jp

### 締切日

令和元年7月4日(木)(当日消印有効)  
皆様からのご応募お待ちしております。

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。  
また、お寄せいただいた身近な話題は「今のお便り」コーナーに掲載させていただく場合があります。



### 今月のお便り

表紙の子供たちのじゃがいも植え、楽しかったでしょうね。収穫も楽しみですね。 Nさん

私たちが小学校のころ、じゃがいもを植えました。そのお芋をみんなで食べた時、おいしかったことを思い出します。 Sさん

④小学校に向いて、青年部、女性部、JA指導課が食農教育に取組んでいます。JA指導員は「草取りを頑張ろう」と子どもたちに呼びかけていました。

夏の大掃除コーナーが役に立ちました。誰かにやってほしいくらい忙しいですが、時間を作ってがんばります。 Nさん

これから梅雨の時期。「夏の大掃除」記事は、今から少しずつきれいにしようと思っていたので、ファイルして活用します。 Sさん

いつもベジタブルライフを興味深く見ていますが、今回のシソはこんなに効能があると知りませんでした。 Mさん

⑨JA本店前の畑で今年、大葉とバジルを育てています。私は去年、大葉をサラダに混ぜて毎日のように食べていました。

### 編集後記

5月の好天ですっかり日に焼けました。天気なのはうれしいことですが、畑の方はカラカラで、これが農作物にどんな影響をもたらすのか心配されている方も多いと思います。毎年のように全国各地で自然災害が起きています。天気予報をこまめにチェックして、JAでも営農情報等で事前に対策の情報提供を行っていきます。(お)

葬儀、ご法要の事前相談承っております

Aコープ六戸店 ☎55-3030

Aコープ三沢店 ☎54-2665



JA葬祭

病院からの搬送～葬儀まで

「安心」と「まごころ」のJA葬祭

年中無休・24時間受付

県南葬祭センター ☎(0176) 27-3588

先月の答えは「アマガエル」でした

当選者には商品の発送をもって代えさせていただきます。



6月号のクイズ正解者は18名でした。