



2020年11月

モロヘイヤと長芋のかき揚げ【CAND Report No.29】

日に日に秋が深まる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、モロヘイヤを使った栄養満点レシピをご紹介します。日々の食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない体づくりを心掛けていきましょう。

【モロヘイヤと長芋のかき揚げ¹⁾】材料:2人前 調理時間:約15分

- ◆ モロヘイヤ …1/2 袋(約 50g)
- ◆ 長芋 …100 g
- ◆ スイートコーン(粒) …大さじ 3
- ◆ 天ぷら粉 …大さじ 3
- ◆ 水 …大さじ 2 強
- ◆ 塩 …適量

- ① モロヘイヤは葉を摘み、食べやすい大きさにちぎります。長芋は皮をむいて 1cm角に切ります。
- ② ボウルに①とスイートコーン、天ぷら粉を入れて混ぜ、さらに水を加えてざっくりと混ぜ合わせます。
- ③ ②をスプーンですくって 170℃の油に入れ、薄いきつね色になるまでサクッと揚げます。
- ④ お好みで塩をふったら完成です。

モロヘイヤはエジプトやアラビア半島で古くから常食されているシナノキ科に属する緑黄色野菜の一種であり、アラビア語で「王様の野菜」という意味の「ムルキーヤ」が語源であるとされています。

モロヘイヤには、ビタミン類のほか、ミネラルや食物繊維も豊富に含まれており、栄養価の高さから近年注目が集まっています。²⁾

その中から、今回はビタミン E についてご紹介いたします。

モロヘイヤには 100g 当たり 6.5mg のビタミン E が含まれていますが、同じ葉菜類であるほうれん草の 2 倍以上であり、野菜類の中ではトップクラスです。³⁾

ビタミン E は細胞を覆う細胞膜に多く存在しており、強い抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、活性酸素の攻撃から体を守る働きのことです。活性酸素は、病原菌を攻撃し体を守る働きを持っていますが、過剰に発生すると過酸化脂質を産生したり、必要な細胞まで傷つけてしまいます。ビタミン E 自体は非常に酸化されやすい性質を持ちますが、体内で活性酸素と結びつくことで他の細胞の酸化を防ぎます。⁴⁾

また、免疫細胞の活性化や、抗体産生能の増強といった働きもあると考えられています。⁵⁾



ビタミン E は脂溶性ビタミンであるため、油での調理がおすすめです。素揚げにすると脂溶性ビタミンが油に溶け出してしまうため、しっかり衣を付けて揚げることで、栄養を逃さず摂取することができます。⁶⁾

今回はかき揚げのレシピをご紹介しますが、水溶性の栄養素も多く含んでおりますので、スープや味噌汁として汁ごと食べるのもおすすめです。皆様ぜひお試しください。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1)モロヘイヤと長芋のねばねばかき揚げ,レシピッタ,サントリー

<http://recipe.suntory.co.jp/recipe/001259>(最終閲覧日:10月30日)

2)モロヘイヤ,わかさの秘密,わかさ生活

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/molokheiya/>(最終閲覧日:10月30日)

3)文部科学省 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/11/30/1365343_1-0206r8_1.pdf(最終閲覧日:10月30日)

4)ビタミン E,わかさの秘密,わかさ生活

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/vitamin-e/>(最終閲覧日:10月30日)

5)浦野四郎,ビタミン E の生理活性-抗酸化作用を越えて-,脂質栄養学 Vol 8, No. 1, 37-45 (1999)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jln1992/8/1/8_1_37/_pdf

6)美容と健康に働くビタミン E を含む食べ物12選,シュシュ

<https://j-ckdi.jp/introduce/19/>(最終閲覧日:10月30日)