



2020年11月

モロヘイヤの洋風やっこ【CAND Report No.30】

向寒の候、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。

今回も「モロヘイヤ」を使用したレシピをご紹介します。お浸しにして食べるのが有名ですが、色々な調理方法があります。ぜひ参考にしてみてください。

【モロヘイヤの洋風やっこ】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ モロヘイヤ …100g
- ◆ 絹ごし豆腐 …1/2丁
- ◆ 油揚げ …30g
- ◆ オリーブオイル …適量
- ◆ のり …適量
- ◆ ブラックペッパー …適量
- ◆ A:しょうゆ …大さじ1
- ◆ A:わさび…適量

- ① モロヘイヤは熱湯でさっとゆでて冷水に放し、水気をしっかり絞って2～3mmに切ります。
油揚げは油抜きを行った後、短冊切りにします。
- ② 絹ごし豆腐はざるにのせて5分ほどおいてから、ボウルに入れて粗くほぐし、①とともにAの調味料で和えます。
- ③ ②を器に盛りつけ、オリーブオイルとちぎったのり、ブラックペッパーを飾れば完成です☆

今回はモロヘイヤに含まれるビタミンEについてご紹介させていただきました。

モロヘイヤは、他にもβ-カロテンが非常に多く含まれています。100gあたり10,000μgものβ-カロテンが含有しており、野菜ではトップクラスの値です。β-カロテンについては今までのメールマガジンで何度かご紹介しておりますが、抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ効果が期待できます。¹⁾

モロヘイヤに豊富に含まれているビタミンEやβ-カロテンは脂溶性のため、油脂類とともに摂取すると吸収率が上がり、抗酸化作用が強化されます。今回のレシピでは、油揚げとともに食べることで吸収率が上がります。

モロヘイヤは茹でたり刻んだりするとぬめりが出てきますが、これはムチンによるものです。ムチンは、糖とたんぱく質が結合してできた多糖類の一種で、モロヘイヤなどのネバネバした食材に含まれています。また人間の体内にも存在しており、唾液や胃液、胃腸の粘液や涙などに含まれています。



胃の粘膜に含まれるムチンは、強い酸性を持つ胃酸から自らを守る機能を果たしています。消化器の粘膜の他にも、鼻や口など呼吸器の粘膜にもムチンが含まれています。風邪やインフルエンザなどのウイルスの侵入を防ぐ抗ウイルス作用を発揮します。²⁾

美味しいモロヘイヤは、茎は柔らかく弾力があるもの、葉は変色などがなく、みずみずしいものを選びましょう。モロヘイヤの旬は夏ですが、冷凍して保存しておくことも可能です。冷凍保存する際は、そのままではなく、下茹でした状態で保存するようにしましょう。モロヘイヤはアクが強いいため、必ず下茹でするのがおすすめです。²⁾

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) 廣田孝子監修(2019),「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,学研プラス

2) ムチン,わかさの秘密,わかさ生活

<http://www.wakasanohimitsu.jp/seibun/mucin/>(最終閲覧日:11月7日)