

旬の野菜をおいしく食べよう

エジプトの王家の野菜

モロヘイヤ

を食べよう。

アラビア語で「王家の食べる野菜」を意味するモロヘイヤ.食べられていました。世界三大美女・クレオパトラも好んで食べていたと言われています。モロヘイヤの魅力はなんと言っても“ネバネバ”。刻むほどに粘り気がでてきます。日本では80年代に栄養価の高さが認知され、健康野菜として全国に普及されました。夏の太陽の恵みを受けて育つモロヘイヤを食べて、夏バテを乗り切るのはいかがでしょうか。

冷ややっこのモロヘイヤソース



材料 (4人分)

モロヘイヤ	1把
しょうゆ	大きじ1
ごま油	小さじ1
酢	大きじ1/2
よっちゃんラー油	小さじ1

絹ごし豆腐 1丁



作り方

- 1.モロヘイヤは葉を摘み、塩（分量外）を入れた湯で色よくゆで、氷水に落とし、水気をよくきり、細かく粘りがでるまで刻む。
- 2.絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 3.ボウルに1、しょうゆ、ごま油、酢、よっちゃんラー油を入れてよく混ぜる。
- 4.器に2を盛りつけ、3をのせる。