

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co., Ltd. 28/July/2014/vol.307



モロヘイヤ Jew's marrow

日本でもすっかり御馴染みとなった「モロヘイヤ」、「モロヘイヤ」の季節が始まると同時に夏がやってきたという気持ちにさせられます。濃い緑色が美しく、柔らかい葉をゆでると特有のぬめりがのど越しもよい、この植物の食用としての起源はかなり古く、古代エジプトにたどり着きます。「モロヘイヤ」という名前自体がアラビア語で「王様の野菜」という意味を持ち、その栄養価や美容効果に歴代の王や、クレオパトラも好んで食べていたという逸話もうなずけることではあります。それもそのはず、モロヘイヤは様々な体の不調を回復させるβ-カロテンが非常に豊富で、疲労回復を促す速さや抵抗力を高める成分を非常に効率よく浸透させるようです。古代から、モロヘイヤをスープなどで食してきたエジプトにはモロヘイヤ専用の「マハラタ」という包丁があります。その包丁を使いモロヘイヤを細かく細かく刻んでいくと、粘り成分であるムチンがでてきます。ムチンは消化を促し、また消化器の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、夏バテで疲れた胃のトラブルを予防する効果も証明されており、暑い国、そして暑い季節には非常におすすめの野菜です。「モロヘイヤ」はホウレンソウと同じ「シュウ酸」を含んでいるので、ゆでたりしてあく抜きをする必要がありますが、あまり長い時間で調理をすると、豊富なビタミンが流出してしまうことも追記しておきます。素晴らしい機能野菜ではありますが、そのレシピはあまり豊富とは言えないようです。しかし、それゆえにまだまだチャレンジの余白を残す「モロヘイヤ」の食材としての魅力がより一層引き出されることは、想像するだけで楽しみでもあります。