

モロヘイヤの豆乳坦々麺



野菜ソムリエプロのおすすめ
新・さめき
野菜料理



モロヘイヤ

8月の
おすすめ

調理時間
20分

材料[2人分]

モロヘイヤ	1袋
ミニトマト	1個
中華麺	2玉
〈ネギ肉味噌〉	
豚ひき肉	100g
白ネギ	5cm
ゴマ油	小さじ1
〈調味料〉	
ニンニク	1片(すりおろし)
ショウガ	1片(すりおろし)
甜麺醤	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ1(お好みで)
〈スープ〉	
豆乳	300cc
水	150cc
練りゴマ	大さじ2
すりゴマ	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ1
寿司酢	大さじ1(お好みで)
ラー油またはゴマ油	適量

作り方

- ①ネギ肉味噌を作る。調味料を合わせ、白ネギは粗みじん切りにする。フライパンを熱してゴマ油をひき、白ネギ、豚ひき肉の順で加えて炒める。全体に火が通ったら、調味料を入れて絡め、火を止める。
- ②モロヘイヤは葉をちぎって洗う。鍋に湯を沸かしてさっとゆで、ザルにあげて、包丁でたたく(ミキサーにかけたり、すり鉢ですってもOK)。たたいた後の水気は絞らない。
- ③鍋にスープの材料を全て入れて、中火にかける。
- ④別の鍋に湯を沸かし、中華麺を表示時間通りゆで、しっかりと湯切りをする。
- ⑤器に③、④を入れ、①、②、8等分に切ったミニトマトをのせる。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

モロヘイヤは、アラビア語で

「王様の野菜」を意味する「ムルキーヤ」が語源。和名は「シマツナソ」です。夏のネバナバ系野菜として、香川県では、同じアオイ科に属するオクラが有名ですが、モロヘイヤも、東かがわ市、丸亀市、観音寺市など多くの地域で栽培され、「さめきのヘイヤ」という県オリジナルの品種もあります。

栄養価が高く、古代エジプトより健康効果にまつわる数々の逸話が残っています。ネバナバをもたらず成分は、粘膜の保護やコレステロール値の上昇を抑える働きが期待できます。カロテンの含有量もトップクラス。油と一緒に摂ると吸収率もアップします。疲労回復効果もあるモロヘイヤを、体が冷えない温かい麺で食べて、夏バテを防止しましょう。
※調理する時は、ゆですぎに注意してください。

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。