

# JA太田市のおすすめレシピ

モロヘイヤにはアンチエイジング効果や、ストレス軽減、夏バテ予防、疲労回復など嬉しい効果が沢山あります。

## モロヘイヤの茹で方

- 材料
- ・モロヘイヤ 1袋
  - ・塩 小さじ1程度

### ～下準備～

- 1 モロヘイヤをさっと洗い、茎から葉を取る。
- 2 この時に、茎と葉を分けておく。  
(茹でるときの時間が異なる為)
- 3 茎は上側半分のみを使用します。  
※下半分は筋が多く硬いです。

### ～茹でる～

- 1 鍋にお湯を沸かして、小さじ1杯ほどの塩を加えます。  
(塩気を感じるくらい)
- 2 沸騰した湯に茎だけ先に入れます。
- 3 40秒ほど経ったら、葉を入れて20秒ほど茹でます。
- 4 ざるに上げ冷水で熱をとります。
- 5 軽く水を絞って完成



## モロヘイヤのおひたし

- 材料(3人分)
- ・モロヘイヤ 1袋
  - ・かつお節 少々
  - ・Aだし汁 100ml
  - ・A醤油 小さじ2と1/2
  - ・Aみりん 小さじ2と1/2



- 1 Aの調味料を合わせておく。
- 2 茹でたモロヘイヤをざるにあけ、冷水で熱をとって、水気を絞ってボウルに移す。  
(※茹で方は裏面)
- 3 ①で作ったものを②にかける。
- 4 箸などでモロヘイヤをほぐしてから冷蔵庫で20～30分漬ける。
- 5 お浸しの地をたっぷり注ぎ、かつお節をちらして完成。

初めてモロヘイヤを食べる人でも食べやすいです。

## モロヘイヤのみそ汁

- 材料
- ・モロヘイヤ 1/2袋
  - ・絹ごし豆腐 1/3丁
  - ・えのき茸 1/2袋
  - ・白いりごま 少々
  - ・Aだし汁 600ml
  - ・A味噌 大さじ2と1/2

- 1 モロヘイヤは茎から葉を取る。茎は穂先側半分のみ2cm幅に切る。豆腐は1cm角ほどに切る。えのき茸は2～3cm幅に切る。
- 2 鍋にだしを沸かす。
- 3 火を弱めて、えのき、豆腐、モロヘイヤの茎部分に1分ほど火を通す。
- 4 モロヘイヤの葉の部分を入れる。
- 5 味噌を溶き入れて、完成。  
(お椀に盛り付けた時にお好みで白いりごまをかけて下さい。)



みそ汁にも良く合います!