



モロヘイヤは、もともとどこの国の野菜なの

エジプト生まれの野菜

モロヘイヤとは、アラビア語で「王様の野菜」という意味で、古代エジプトの王様の重い病気が、モロヘイヤのスープでなおったために、この名がついたといわれています。

エジプトからインドにかけての、乾燥地帯が原産地で、一年草(1年でかれてしまう植物)の野菜です。今では、日本の暖かい地方のあちこちで、さいばいされています。

健康食品として人気がある

日本に入ってきたのは1980年ごろからで、ゆでると、オクラなどと同じように、ぬめりが出てきます。このぬめりが、食物繊維として、おなかの中をきれいにしてくれるため、便秘やがんなどに効果があるといわれています。

味やかおりにくせがないため、おひたし、スープ、ゆでてきざんだものを納豆に混ぜる、などの食べ方があります。

モロヘイヤは、ホウレンソウなどと比べると、カルシウムが6倍ぐらい、リンや鉄分なども2~3倍多く、ビタミンA、B1、B2、Cなどもたくさんふくまれているということで、健康によいと、人気のある野菜になっています。今では、モロヘイヤの葉を粉にしたものを混ぜた、モロヘイヤパンなどの加工食品や、モロヘイヤの葉から作った薬が、売られています。

モロヘイヤは葉を食べますが、その実には、ウシが死んでしまうほどの毒があるので、家でさいばいしている人は、実を食べないように注意しましょう。(監修・矢野 亮)

