

旬のモロヘイヤをおいしく

担当 ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳

モロヘイヤは中近東

が原産の夏野菜です。

鮮やかな緑色の葉と、

加熱すると現れる独特

の粘りが特徴で、暑い

季節におすすめの食材

です。お浸しやスープ、

あえ物などさまざまな

料理に利用できます。

モロヘイヤは乾燥に

弱いため、保存する際

は湿らせたキッチンペ

ーパーなどで包み、ポ

リ袋に入れて冷蔵庫の

野菜室で保存しまし

う。

今回は、

モロヘイヤ

をおいしく

調理するこ

つを紹介し

ます。

まず一つ目は、「葉を

と食感よく仕上がります。

中心に使うことです。

モロヘイヤは葉がやわ

らかく食べやすい一方

で太い茎はかたく筋つ

ぽいことがあります。

場合は、熱湯で30秒か

ら1分ほどゆでます。

ゆですぎると色や風味

が損なわれるため注意

しましょう。ゆでた後

に冷水にとると鮮やか

な緑色を保つことがで

きます。また、スープ

に入れる場合は下ゆで

の必要はありません

が、お浸しや冷ややつ

このトッピングなどに

使用する際は、青臭さ

を抑え、きれいな色合

いに仕上げるために下

ゆでがおすすです。

三つ目は、「粘りを

生かす」ことです。モ

ロヘイヤは加熱するこ

とで粘りが出ますが、

ゆでた後に細かく刻む

と、さらに粘りが強く

食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.106

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物は、ギョーザ、刺し身、しらす。

保健・福祉

インフル、新型コロナ、増加

かっています。

からのとした暑さの中で新

学期を迎えたいところ、じっ

とりとした曇天が続きます。

しつとりぬれる緑の木々たち

に限ってはうれしそうに見受

けられます。

桐生地区では、手足口病と

ヘルパンギーナの患者報告数

が減少して流行が終わりに向

はやってる病気は?

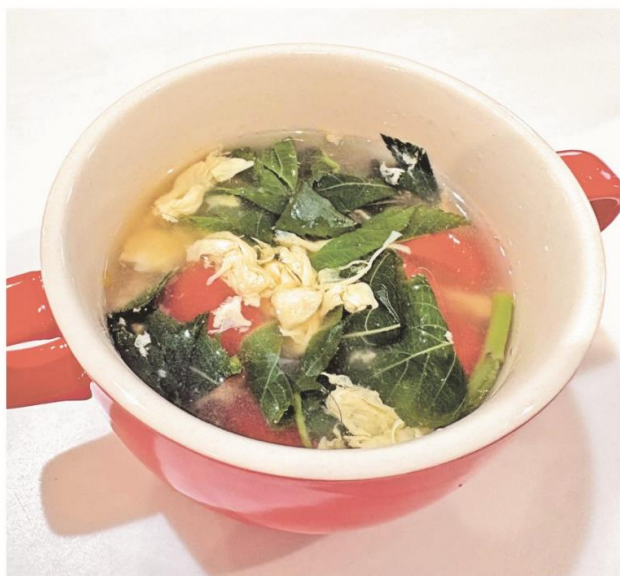
一方、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の患者報告が増加し始めています。例年に比べてインフルエンザ流行期が早まる心が心配されます。せきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

(31日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (8月17日～23日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	11	28	35	31
新型コロナウイルス感染症	49	91	48	47
RSウイルス感染症	2	5	9	9
咽頭結膜熱	2	15	9	13
A群溶連菌咽頭炎	35	50	22	37
感染性胃腸炎	138	130	53	121
水痘	4	11	7	8
手足口病	375	255	110	73
伝染性紅斑	1	2	0	5
突発性発疹	9	14	7	10
ヘルパンギーナ	126	94	37	26
流行性耳下腺炎	3	0	0	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	0	0	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	18	12	13	16
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3247	3357	1788	2404
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	1	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと



野菜室で保存しまし

う。

今回は、

モロヘイヤ

をおいしく

調理するこ

つを紹介し

ます。

まず一つ目は、「葉を

と食感よく仕上がります。

中心に使うことです。

モロヘイヤは葉がやわ

らかく食べやすい一方

で太い茎はかたく筋つ

ぽいことがあります。

場合は、熱湯で30秒か

ら1分ほどゆでます。

ゆですぎると色や風味

が損なわれるため注意

しましょう。ゆでた後

に冷水にとると鮮やか

な緑色を保つことがで

きます。また、スープ

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物は、ギョーザ、刺し身、しらす。

とで、モロヘイヤなら

ではの食感を楽しむこ

とができます。

今回は、夏にぴった

りの「モロヘイヤのト

マたまスープ」を紹介

します。モロヘイヤの

粘りとトマトの酸味、

卵のまろやかさがよく

合う一品です。

◆モロヘイヤの

トマたまスープ

【材料】(2人分)

モロヘイヤ50g、ミ

ニトマト6個、卵1個

水400cc、顆粒(か

りゅう)中華だし小

さ

じい、こしょう適量

【作り方】

①モロヘイヤは葉と茎

に分け、茎は2〜3

センチの長さに切る。

②ミニトマトはへたを

取り、半分に切る。

③鍋に水と顆粒中華だ

しを入れて火にか

け、沸騰させる。

④モロヘイヤの茎を加

えて約30秒煮たら、

葉とミニトマトを加

え、さらに1分ほど

煮る。

⑤卵を溶きほぐし、

スープを軽く混ぜな

がら少しずつ回し入

手軽に楽しむ夏のスープ

れる。卵がふんわりと固まったら火を止める。

⑥お好みでこしょうを加えて完成。

モロヘイヤは葉と茎

で火の通り方が異なる

ため、茎を先に、葉を

後から加えるのがおい

しく仕上げるコツで

す。また、モロヘイヤ

は加熱すると自然な粘

りが出るため、かたく

り粉を使わずともほ

どよいとろみのある

スープになります。

※今回は「米の食材・

栄養」です。