



ちょっと勉強室

155

平成22年7月

今回のテーマは モロヘイヤ



(1) 基礎知識

独特の粘りがあり、王様の野菜などといわれるモロヘイヤは、シマツナソ(縞綱麻)シナノキ科の一年草、種子繁殖植物で緑黄色野菜です。繊維の素材として、別名はタイワンツナソ、ナガミツナソ、ジュートなどがあります。日本名では「つなそ」「こうま(黄麻)」などとも呼ばれています。「モロヘイヤ」はアラビア名で、語源は古代エジプト語の「王様の物」の意味であるムルキアという言葉からきています。古代エジプトでは、どんな薬を飲んでも治らない重病の王様がモロヘイヤのスープを飲んで治ったとか、王族以外には食用が禁じられていたなどの話があり、それらが由来となっているといわれます。高温多湿な熱帯地域に生息しており、原産地はインド西部・アフリカで、エジプトを中心とした中近東で古くから常食されています。日本に入ってきたのは昭和30年代といわれ、1980年頃に国内で栽培が始まり、現在では北海道から沖縄まで全国各地で栽培されています。生育には高温が必要で、そのため日本では夏が旬になります。青菜類が少ない夏に出回るので、夏バテ改善の栄養補給に役立ちます。さらに、粉末や冷凍が出回っており、健康食品としても人気で、身近な野菜となりつつあります。

(2) 代表的な料理

エジプトでは、モロヘイヤスープはポピュラーな家庭料理の一つで、現地の人気レストランではメニューに載っていませんが、出してくれる所が少なくないそうです。マハラータと呼ばれる半月形の専用包丁で細かく刻み、ビーフやチキン、エビなどでダシを取りニンニク、バター、塩であっさり味に仕上げます。ウサギを使用したスープは特に珍重されるそうです。エーシュという硬めのパンにつけたり、白飯にかけてお粥のようにして食べます。



(3) 栄養価

緑黄色野菜に分類され、カルシウム、カロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維が豊富で、特にカルシウムの含有量は野菜類ではトップクラスです。抗酸化作用のあるクロロゲン酸やケルセチンなどのポリフェノールも多く含まれています。栄養価が豊富なことから、クレオパトラの美の源だったと伝えられています。

平成8年10月に農家で牛5頭にモロヘイヤの実がついた枝を与えたところ、3頭が死亡する事故があり、その後の調査でモロヘイヤの種子には強い毒成分が含まれていることが判りました。この毒成分はストロファンチジンという強心配糖体で、かつてアフリカで矢毒として用いられていた成分です。国立衛生試験所の検査では、種子や茎からストロファンチジンが検出され、葉からは検出されませんでした。さらに、通常食用として市販されているモロヘイヤは若い葉が用いられ、茎や種子の部分は含まれていませんので心配いりません。

刻んだり茹でたりすると粘りが出るのは、水溶性食物繊維であるムチンによるものです。ムチンは、血糖値上昇を遅らせて糖尿病を予防し、また、胃壁を保護して胃炎や潰瘍を防ぐ働きがあります。さらに、コレステロール排出促進により、動脈硬化予防にも有効とされます。

モロヘイヤはシュウ酸の含有量がほうれん草と同等に高いので、下茹でしてから食べるのがお勧めです。