

7月10日（水）

きょうは、モロヘイヤスープの“モロヘイヤ”についてのお話です。

“モロヘイヤ”は、大昔のエジプトの王様が、治らないと言われていた病気で苦しんでいた時に、モロヘイヤのスープで治ったという伝説があり、エジプトでは「野菜の王様」と言われているそうです。

日本で食べられ始めたのは意外に最近で、40年ほど前の1980年代です。

栄養は、カロテンやカルシウムがいろいろな野菜の中でもトップクラスの量が含まれて、ビタミンBの仲間やC、Eもたっぷりで、特にビタミンB₂はホウレン草の約20倍、カルシウムは5倍も含まれています。とっても栄養たっぷりで、暑い時期の栄養補給にぴったりの食材ですので、よく噛んで、残さずにしっかり食べましょう。