



【モロヘイヤ】 ※原産地：アフリカ、中近東、インド

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種						○						
収穫								○	○			

■播き時と定植

- ・生育は旺盛なので播き時が遅れても問題はない。
- ・半袖に着替えたくらいに播いてもいい。
- ・発芽して本葉が2枚ほど出れば、移植してもいい。

■育て方のコツ

- ・生育はきわめて旺盛。(※我が家ではふつうの野菜の肥料を使用)
- ・脇芽がたくさん分化(若い葉と茎を摘んで食べるので)し、株全体が広がるので、植え付けの間隔は1mほど開けてもよい。
- ・8月が過ぎるころ、小さな花が付き始め、やがて10cm未満の細長い莢(さや)が伸び始めるが、未熟な莢や種を食べてはいけない。種は猛毒。
- ・茶色に熟した莢は数本とっておいて、翌年の種にする。

■料理のポイント

- ・プチッと折れるところから摘んだモロヘイヤの葉をさっと茹で、ざるで水切りをしたあと、まな板にのせ、包丁で叩く。するとヌルヌルが出てくる。削り節をかけ、醤油を少し垂らし、箸でかきまぜ、ごはんのにのせて食べる。(納豆に混ぜてもOK!)

❖その他