

みえの安心食材

モロヘイヤ

●取材先

小泉さま 松阪市
(松阪農業改良普及センター
大西さまからの紹介)

●食材説明文(約 140 文字)

青々とした葉を軽くゆで、包丁で刻めば驚くほどの粘り。
苦味やクセがなく、もりもり食べられる。

「口に入るものだから、手間が増えても農薬は減らしたい」
手作業で虫を駆除していく。松阪牛の牛糞堆肥など、身近
で安全なものを利用する。

三重の生産者の、安心・安全への想いは熱い。

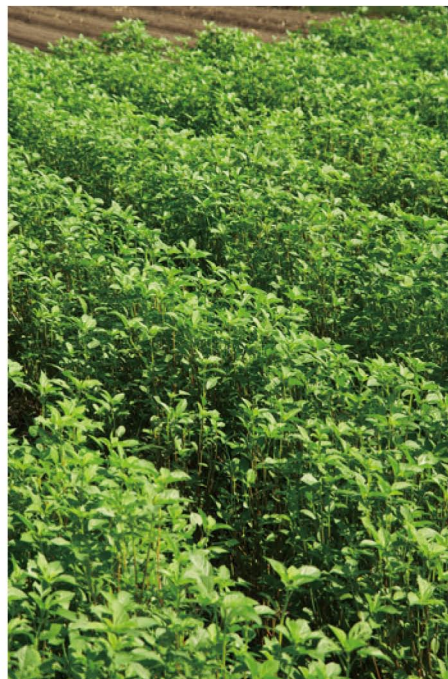
●現地風景コメント（約 30 文字）

1



三重県松阪市はモロヘイヤの一大産地。
いたるところで畑が広がる。

2



土づくりには徹底的にこだわる。
松阪牛の牛糞堆肥は保水力に優れる。

3



一度霜に当たるだけで枯れるほど寒さに弱い。
温度管理に細心の注意を払っている。

4



エネルギー源は太陽。
力強くグングン伸びていく。

5



乾燥は大敵。常に水が送れるよう、
土中にかん水チューブが埋められている。

6



「1年中食べてほしい」との願いから、
時期をずらして栽培している。

7



消毒はできるだけしたくない。
暑くても手作業で害虫駆除をする。

8



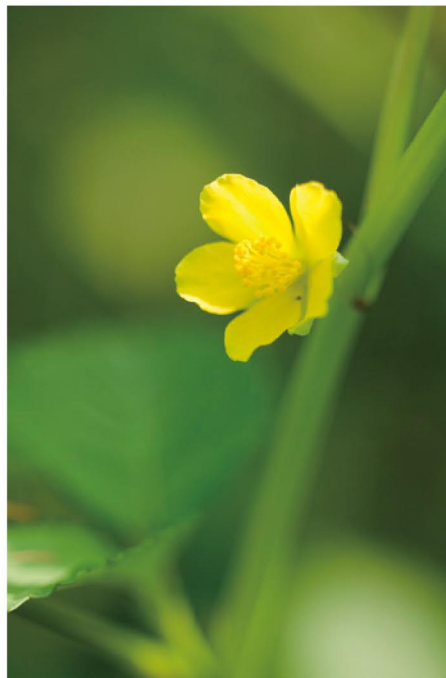
ハウスで栽培されたものは、
茎や葉がやわらかい。

9



肥料はバランスが大切。木の削りくずのような「バーク堆肥」も使う。

10



モロヘイヤとは、古代エジプト語の「王様の物」という言葉が語源。

11



適切に芽を摘み、茎や葉に栄養を広げる。地道だが、欠かすことのできない作業。

12



引きバージョン。

13



かつての養蚕業で使用していた、
桑爪を使い収穫を行う。

14



「桑爪を使うとしなびへんのよ」
切り口がみずみずしい。

15



茎まで食べられるのは松阪産だけ。
あますところなく食べてほしい。

16



鮮度を落とさないよう、
目にもとまらぬ早業で、摘み取っていく。

17



時間が経っても茎が曲がらないよう、
収穫後は布に包んで保護をする。

18



どんな困難も収穫の喜びがあるから、
乗り越えてがんばっていける。

19



栄養価が高く、味もクセがない。
離乳食にも使える。

20



旬は7月末から9月半ば。
葉や茎の色の濃いものがおすすめ。

●食材写真コメント (約 30 文字)

21



そのまま食べても、ご飯にかけても。
食べ方を選ばない万能食材。

22



横バージョン

●調理盛付例コメント(約 30 文字)

23



24



別バージョン

25



横バージョン

モロヘイヤ丼。粘りと甘みが
食欲を刺激する。