



今が旬！
モロヘイヤ

モロヘイヤ団子の冷やしパフェ

レシピ作成者
ベジエール渥美 中神ルミ子

モロヘイヤは、この時期が旬の野菜で、地元の産直にもたくさん出回ります。栄養豊富でおひたしなどによく使われますが、今回はデザートにアレンジして、子どもも手軽に食べられるレシピをご紹介します。

材料（4人分）

- ・モロヘイヤ…70g
- ・白玉粉…150g
- ・木綿豆腐…150g
- ・バニラアイス…20g
- ・ゆで小豆…15g

作り方

①沸騰したお湯にひとつまみの塩とモロヘイヤを入れ、約1分間茹でた後、ザルにあげて水気を切る。

《モロヘイヤの特徴》
アラビア語で「王様だけのもの」という意味。その名の由来の通り、王の病気の特效薬として珍重され、また優れた美容効果からクレオパトラも好んだと言われています。ベータカロテン、ビタミンB群、C、Eなどの酸化防止成分など、さまざまな栄養成分を含みます。また、刻んだ時に出るネバネバは、血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。

調理上のポイント
モロヘイヤと木綿豆腐の水分で、水を使わずに団子にできますが、様子をみて水を加えても良いです。盛り付ける時に練乳や果物を加えるとより贅沢なパフェに。

- ②①と木綿豆腐をフードプロセッサーに入れて混ぜる。（フードプロセッサーがない場合はモロヘイヤを細かく刻み、豆腐と混ぜる。）
- ③白玉粉に②を加え、耳たぶの柔らかさになるまで混ぜる。
- ④形を丸く整え、沸騰したお湯に入れ、約2分間茹でた後、ザルにあげる。
- ⑤器に盛りつけ、バニラアイスとゆで小豆を添える。

農政課 ☎23-3517
夏のあそび



今月の花

8月の

渥美半島の花と鉢花

スプレーマム

（鉢花／出荷時期：1年中）

花ことば

清らかな愛

1本の茎に複数の花を咲かせ、色や形も豊富です。県内1位の生産量で、約5,300万本出荷されています。



モンステラ

（鉢花／出荷時期：1年中）

鉢

花ことば

うれしい便り

切れ込みの入る大きな葉が特徴の観葉植物です。南国の雰囲気があり、インテリアとしても人気です。