



美味しい!

大郷町

楽しい!



Vol.7 モロヘイヤ特集
令和4年 8月1日発行

モロヘイヤ特集



大郷町の特産といえばモロヘイヤです。大郷町内では1984年頃から生産され、様々な団体が栽培や調理の講習会を開くなど、「モロヘイヤの郷」として活動してきました。現在も多くのお農家さんがモロヘイヤを生産し、各事業所がモロヘイヤ商品を開発しています。また、1990年頃から学校給食でモロヘイヤを使った料理が提供され、現在も子どもたちの人気メニューとなっています!

大郷町でモロヘイヤの生産開始から約30年。今回はモロヘイヤを特集し、大郷町の「モロヘイヤ愛」をお伝えします。

雑誌の取材中!!

今が旬!大郷町産モロヘイヤの美味しい食べ方を料理のフロに聞いてみた!!

今が旬のモロヘイヤをたっぷり使用したパスタです。ぜひご家庭で作ってみてください!



パストラル縁の郷で料理の腕を振るうのは、折腹正弘シェフと山田和幸シェフのおふたり。和洋折衷ジャンルを問わず大郷町の食材をふんだんに使用したお料理で、日々お客様をおもてなしいたします。



折腹シェフ 山田シェフ



華麗な手さばきで料理を作る山田シェフ

モロヘイヤ畑



パストラル縁の郷の農園ではモロヘイヤの収穫体験を7月下旬~8月開催! ¥300/1人



山田シェフ考案! 「モロヘイヤパペロンチーノ」の作り方を教えて頂きました!



作り方

材料



- パスタ.....200g
- [A] ベーコン.....4枚
- パプリカ.....半分
- マッシュルーム.....2個
- [B] モロヘイヤの葉.....6枚
- モロヘイヤのピューレ.....80g (下準備②参照)

- [C] オリーブオイル.....大3
- ニンニク.....1片
- 唐辛子.....1本
- [D] オリーブオイル.....適量
- モロヘイヤの葉.....6枚
- [E] 濃縮めんつゆ.....大4
- 胡椒.....少々

- 下準備 ①パスタをアルデンテに茹でる。ゆで汁は60ccとっておく。
②茹でたモロヘイヤをミキサーでピューレにする(包丁でたたいてもOK)。
③ [D] のモロヘイヤの葉を素揚げする(お好みで♪)。
1. フライパンに [C] を入れ弱火でじっくり炒めオイルに風味を移す。
 2. 1.に [A] を入れ素早く炒めたら [B] を加え軽く炒める。
 3. 2.にパスタを加え、手早く混ぜ合わせたら、ゆで汁を加え、よく混ぜ合わせます。
 4. 3.に [E] の調味料を加えて味を調える。
 5. お皿に盛り付け、[D] のオリーブオイルを回しかけ、素揚げしたモロヘイヤの葉を盛り付け完成。

【レストラン営業時間】
昼 11:00~17:00
夜 17:00~21:00 (予約制)
定休日 毎週火曜日
【お問合せ先】
パストラル縁の郷
☎ 022-359-8655
<http://www.enishinosato.com/>

8月の月替わりパスタでは、モロヘイヤの冷製パスタが食べられます!!公式インスタで確認してモロ!!



窓辺からの眺め



今が旬！夏に食べたい 美容＆栄養価抜群モロヘイヤ



夏野菜というと、トマトやきゅうり、なすなどを思い浮かべる人も多いと思います。そのなかでも群を抜いて高い栄養価を誇る野菜が、ずばり「モロヘイヤ」です。ビタミン、ミネラルが豊富！特徴のネバネバは動脈硬化、高血圧予防にも効果的です。古代エジプトでは「王様の野菜」と呼ばれるモロヘイヤは大郷町の特産です。

モロヘイヤの効果と栄養はすご〜い！食べ方もいろいろ

・おひたし、炒めもの、スープ、天ぷらなどいろいろ料理に使われます☆
白だし、めんつゆ、ドレッシングなどお好きな味付けで、お腹いっぱい召し上がれ。

モロヘイヤの簡単レシピ！

サッと茹でて刻んだモロヘイヤにプラス

- ①かつお節+めんつゆ=定番モロトコ
- ②ツナ缶+めんつゆ=洋風モロトコ
- ③ごま油+豆板醤+めんつゆ=ピリ辛モロトコ
- ④木綿豆腐+白ごま+味噌=白和え風モロトコ
- ⑤ネギトコ+めんつゆ=ごはんに乗せてネギモロトコ丼



- ★中華スープ、みそ汁として
- ★ごま油で油揚げと炒め、かつお節としょう油で味付け
- ★モロヘイヤパウダーとてんぷら粉を混ぜて磯辺揚げ風に
- ★モロトコをそうめんのめんつゆに入れてもGOOD！



道の駅おおさと商品紹介



道の駅おおさとにはモロヘイヤを使用した商品がたくさんあります！
きれいな緑色の麺類やお菓子は、贈り物にも喜ばれます。



ソーセージ



スープ



うどん



モロヘイヤまんじゅう



餃子



モロヘイヤゼラートもあるよ！

モロヘイヤパウダーやフレークはお料理やお菓子作りに！

フードコートではモロヘイヤのうどんや、モロトコ丼が味わえます



モロヘイヤソフトも
美味しいモロ〜♡



Q&A



常のモロクイス

このチラシにある国旗のなかに、モロヘイヤの原産国エジプトの国旗があるモロ！みんな、わかるかなモロ？
正解は8月8日のツイッター・インスタグラムで発表するモロ

お問い合わせ

大郷町役場農政商工課

〒981-3592

黒川郡大郷町粕川字西長崎 5-8

☎022-359-5503



常のモロ SNS 公式アカウント

[Twitter]
@PR99506320



[Instagram]
tunenomoro_osatofyou

