

家庭菜園モロヘイヤの紹介

2015年8月12日 宮口 守弘記

縁あって家庭菜園を始めて13年位になる。最初35坪程度を借り、その後地続きで広がり、現在は耕地面積で約100坪になった。

当初は仲間の指導を得ながら作り易い一般的な野菜から始めた。一応、無農薬有機栽培を基本としているので原則として化成肥料は使用しない。

園芸と同様、経験が大切な世界であるが素人に判り易い教科書は少なかった。10年位前に「やさい畑」という雑誌が参考になるとのアドバイスを友人から得た。当初は4回／年の発刊であったが最近では隔月になっている。毎回購入し参考にしている。家庭菜園ブームもありこれ以外の雑誌も増えてきている。同じ野菜でも筆者によって記載内容が異なりこともあるが、それぞれの筆者の経験に基づく内容であり、各アイデアは興味深く、勉強になることが多い。今迄色々な品種の栽培に挑戦してきたが基本的には1回／年になるので今後何回育てることが出来るか？

下の写真が初夏号の「やさい畑」比較的に出来るものもあれば気象条件等の影響を受け上手くできないものもあり、翌年に期待をすることも多い。自分で育てた野菜は特に美味しいと思うのは手前味噌かもしれないが、スーパーの店頭で簡単に新鮮なものが手に入らない珍しい野菜も楽しむことが出来る。その一つが「モロヘイヤ」である。中近東で栽培され、エジプト駐在の日本商社マンが帰国後、この味が忘れられず日本の種苗会社に栽培の依頼をし、日本でも食することが出来る様になったそうである。

下図は左の雑誌に掲載されたモロヘイヤの記事である。2頁にわたり栽培方法を丁寧に記載している。



夏場は葉物野菜が極端に少なくなるが、この「モロヘイヤ」は7～9月にわき芽の葉を摘んで食べる。カルシウムやビタミンが豊富で夏バテ防止に適した野菜である。

食べ方はおひたしやスープなど茹でて食べるが刻むと粘り(ぬめり)が出てくる。

我が家では菜園で収穫したオクラと購入した納豆を混ぜ合わせ「ねばねば三兄弟」と称し毎年夏場はほぼ毎晩食している。酒の肴にもなる。味付けは納豆のパックに付いている醤油だけの薄味である。天ぷらも美味しい。

この野菜の欠点は9月頃になると黄色い小さな花が咲き、莢状の実をつる。、両方もストロフェチジンという物質が含まれ特に種には多く、毒性なので誤って食べない注意が必要である。クレオパトラが好んで食した「王様の野菜」とも言われている。

以下我が菜園の栽培中(種から苗を育て移植し栽培)のものから納豆、オクラと和え盛り付け迄の写真である。



菜園のモロヘイヤ



摘んだ葉(茎付)



葉を茹でている途中



茹であがった葉



刻んだ葉



オクラ、納豆と和える(ねばねば)



器に盛り付け