

みりょく
旬の味緑通信
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
7～9月

オクラ

- 管内産地／管内各地
- 分類／アオイ科トコロアオイ属
- 原産地／アフリカ北東部
- ここで買えます！
きてか～な 八日市やさい村 日野青空市場 など

特徴

スタミナ野菜の定番とされるオクラ、その緑色とネバネバが特徴。おなかにやさしい効果が手軽に得られやすいですよ。

効能

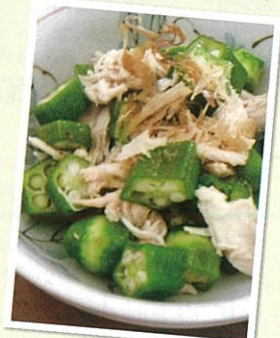
ネバネバのもととなるのは食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチンという成分です。整腸作用や消化器官の粘膜をおおって保護します。

よいもの見分け方

表面のうぶ毛が均一で、角がはっきり筋張っていないものがよいとされます。がくの部分などが黒ずんでいないものが新鮮です。角オクラでは10cm未満のものを選びましょう。

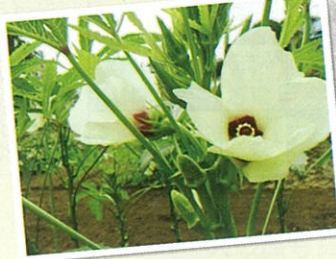
長持ちさせるには

かために(短時間)塩茹でてラップに包み冷凍保存します。



食べ方

うぶ毛が気になる際は加熱前に塩でもみ落としましょう。調理の際に酢をたくさん加えるとネバネバが消えますのでご注意ください。また、納豆などネバネバのものと一緒に食べると粘膜保護などがいっそう効果的に得られます。



お手軽
さっぱり!

味緑のレシピ

オクラと鶏肉の和え物

材料(2人分)

- | | |
|-------------|--------------|
| 鶏のむね肉 …… 1枚 | 酢 …… 大さじ1 |
| オクラ …… 2袋 | しょうゆ …… 小さじ1 |
| 白だし …… 大さじ3 | 砂糖 …… 小さじ1 |

作り方

- 1 オクラは、ガクと下の先端を切ります。塩(分量外)を付けてこすり、うぶ毛を取ります。
- 2 沸騰したお湯に20秒程度、サッと茹でて冷水に入れて食べやすい大きさに切ります。
- 3 鶏のむね肉も茹でてから食べやすい大きさにさきます。
- 4 袋に調味料と食材を全て入れて軽くもんでから冷蔵庫へ入れます。
- 5 味がなじめば完成です。

※鶏肉がないときはオクラだけで漬けても「オクラの浅漬け」としておいしく召し上がれますよ♪ その際はお酢を控えましょう。