

# オクラ



露地は7～9月が旬。

ハウスやトンネルでの促成、抑制栽培とあわせ、  
ほぼ周年供給される。

さやを食べる野菜。納豆のような粘りと特有の風味がある。切り口が星のようになる五角種、多角形の多角種、角のない丸さや種や紅色のもの、ミニサイズのものなどがある。タンパク質やビタミンが豊富な健康野菜として人気が出た。粘り気の成分は消化を助け、胃腸の調子を整える。カルシウム、鉄分などのミネラル、カロテン、ビタミンCなどを含む。下ゆとして和え物、サラダ、バター炒め、酢の物などに。

## 下処理

ガクのかたい部分には苦味があるので、ひとむきしておくとよい。軽く塩もみして表面の細かい毛(けば)をこすり取ってからゆでると、色鮮やかになる。

## 保存方法

傷みが早い野菜なので、なるべく早く使いきるのが理想的。保存する際は乾燥と低温から守るため、ポリ袋や新聞紙などに包んで冷蔵庫の野菜室へ(低温障害を起こさないように、5°C以下の保存は避ける。冷やしすぎると褐変する)。早めに使いきる。

## Let's COOK

### オクラの中華あん



#### 材料(2人前)

オクラ	60 g	淡口醤油	小さじ1/2
白ねぎ	20 g	塩	0.4 g
水	260 ml	酢	小さじ1強
鶏ガラスープの素	1.6 g		

- ①オクラはガクをむいてヘタを落とし、塩(分量外)でもんでうぶ毛を取る。熱湯で色よくゆでてザルに上げ、3等分の斜め切りにする。白ねぎはオクラと同じ長さの斜め切りにする。
- ②鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて煮立たせ、オクラを入れて煮る。淡口醤油、塩で味つけをし、白ねぎ、酢を加えてサッと煮、器に盛りつける。冷たく冷やしてもおいしい。

