

最近の畑の便りで、オクラの大きいことにビックリしました。

大きいけど柔らかくておいしいです。

そこで、今回はオクラを紹介いたします。

ネバネバした食感と独特の歯ごたえが魅力のオクラ。和え物や肉巻きなど、加熱してから食べることが多いですね。でも、じつはオクラは生でもおいしく食べられるんです！

新鮮なオクラは細かく切って生で食べてみてください。

- ・色が濃すぎず、表皮のうぶ毛が密生している
- ・ヘタの角がしっかりと張っている。
- ・ヘタの切り口が偏食していない

## 栄養

オクラは栄養価が高く、ビタミンやミネラル、さらにネバネバ成分に含まれる食物繊維は生活習慣病の予防やお通じの改善に役立ちます。

また、タンパク質の消化吸収を助けてくれる作用もあるため、タンパク質を多く含む食品との食べ合わせをおすすめします。

オクラを食べるときには、ぜひやっておきたい**基本の下処理**

### ① ヘタ・ガクの処理

ヘタの先端を切り落とし、  
ガクを包丁で一周薄くむく

### ② うぶ毛の処理

オクラに塩をまぶして、指でこすって  
うぶ毛を取り除く。

または、まな板の上にオクラをのせて、  
塩をまぶして手のひらで転がす。



# 旬の野菜のレシピ

生活クラブの  
健康な食デザイン



## オクラの上手な加熱方法

オクラに含まれる水溶性のビタミンやミネラルは水に溶けやすい性質があるため、ゆでることで栄養は減少します。栄養を減らさないためには、電子レンジによる加熱がおすすめです。

- ① 耐熱皿にオクラを互い違いに並べ、ふんわりとラップをかける。  
5本の場合 600W で 40 秒加熱する。  
加熱時間は1本増やすごとに10秒ずつ追加するといいです。
- ② レンジ加熱後すぐにオクラを取り出してザルに広げて粗熱をとる。  
シャキシャキした歯ごたえが残るオクラになります

### オクラとトウモロコシのツナマヨ和え

- ・加熱したオクラ 4本 (5mm幅の斜め切り)
  - ・コーン缶 1缶 まぐろスープ煮 1缶
  - ・すりごま大さじ1 (なるべくスープを除く)
  - ・マヨネーズ大さじ2 ・丸大豆醤油小さじ1
- オクラ以外の具材を混ぜる  
最後にオクラを入れて軽く混ぜる



- ・柔らかくしたいときはレンジ加熱したオクラをすぐにだし汁に浸けてそのまま粗熱をとります。かつお節をかければお浸しになります。

### オクラの和風ピクルス

- ・レンジで加熱したオクラ 4本  
(斜め半分に切る)
  - ・すし酢大さじ1 ・丸大豆醤油小さじ1
- すべてを混ぜて漬け込む



- ・粘りをだしたいときは レンジ加熱後オクラを薄く小口切りに切り、だし汁を少々加えて混ぜると粘りが強くなります。  
納豆または長芋を混ぜて、ネバネバ食感を出したいときにおすすめです。

バイオサポーターからのレシピ提案