

【オクラ】



オクラの原産地はアフリカ北東部で、古代より栽培されていました。「オクラ」という名前は現地語に由来しており、英語でも「okra」になります。日本に入ってきたのは明治時代ですが、沖縄や鹿児島など温かい地方で消費される程度であり、全国で流通するようになったのは、昭和50年代のことです。

寒さに弱く、6月～8月が旬の夏野菜です。

◆種類

★**角オクラ**…切り口が五角のものが一般的に出回っていますが、他にも六角や八角の品種もあります。

★**丸オクラ**…角のない品種で、果肉が柔らかく大きくなっても硬くなりにくいのが特徴です。沖縄では一般的に育てられており、「島オクラ」とも呼ばれています。

★**赤オクラ**…紫がかった赤色のオクラです。茹でるとくすんだ緑色になってしまうので、彩のアクセントとしてサラダで生食するのがオススメです。

★**花オクラ**…オクラの中でも花が大きく育ち、花びらを食用に利用する品種です。実と同じように粘りがあり、生のままでサラダにしたり、天ぷらなどにして食べられます。

◆栄養

緑黄色野菜であるオクラは、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれた栄養価の高い野菜です!

★**ペクチン**…オクラ特有のネバネバ成分で、腸の中で善玉菌のえさとなり、腸の環境を整えてくれます。血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあります。

★**ムチン**…胃の粘膜を保護する働きがあります。また、整腸作用があり、便秘の改善が期待できます。

◆下処理方法

①ヘタを切る。ガクはリンゴの皮をむくようにぐるりと取り除く。(先に頭部全体を切り落とすと、茹でた時にオクラの中にお湯が入ってネバネバ感が損なわれてしまいます。茹でてから頭部全体を切り落とすのはOK。)

②必要であれば「板ずり」をする。

③茹でる場合は、1分半前後が目安。塩ゆですると、色が鮮やかになり、下味も付く。レンジで1分半でもOK。

《調理例》和え物(おかか、ごま、納豆、山芋、もずく、海苔)、肉巻き、天ぷら、カレー、味噌汁、煮びたしなど

■板ずり■

オクラのレシピを見ると、「板ずり」という工程が書かれていることが多くあります。オクラをまな板の上に置き、塩を振って前後に転がします。これは、オクラの表面に生えている産毛を取り、舌ざわりを良くすることが目的です。また板ずりすると、茹でた後の色が鮮やかになり、塩で下味がついたり、表面が傷つくことで料理の味のしみ込みもよくなるなどの効果もあります。

ただ、板ずりは絶対に必要という訳ではありません。茹でるなどの加熱調理をする場合は、表面の産毛も柔らかくなります。生で食べる時は板ずりをオススメしますが、加熱調理する時は、気にならなければ必要はないでしょう。

※簡単な産毛の取り方※

板ずりは洗い物も増えて面倒…そんな場合は、オクラが入っているネットを利用します。水を流しながら、両手を使ってネットとオクラを優しくこすり合わせるように洗うだけ!十分に産毛を取り除くことができます。

●○オクラの唐揚げ●○

●材料(4人分)

オクラ 8本
すりおろしニンニク 少々
醤油 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ2

●作り方

- ① オクラはヘタとガクを切り落とし、2cm長さに切る。
- ② ポリ袋orボウルにオクラ・ニンニク・醤油を入れて混ぜ、片栗粉を加えてサツと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、オクラを入れて、表面がカリッとするまで揚げ焼きにする。

オクラが苦手な子どもでも食べやすい唐揚げ!
お酒のつまみにもぴったりです♪

