



No.19

おくらの旬は6~9月。夏の野菜。  
 独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的！！  
 原産地はアフリカ東北部。17世紀にアメリカに持ちこまれ、栽培されるようになった。  
 日本に伝わったのは幕末から明治初期といわれる。  
 「おくら」という名称は、いかにも日本語のようだが、実は英語(Okra)。



選び方

緑色が濃く鮮やかな物、切り口が新しく表面が産毛でびっしり覆われているものが新鮮です。育ちすぎると味が落ちるので、あまり大きすぎないものを選びましょう。



保存方法



低温に弱いので冷やしすぎない事。  
 ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

トマトとオクラのぶっかけうどん



1人当たり  
 ・エネルギー：293Kcal  
 ・塩分：3.7g

材料(4人前)

- 冷凍うどん 4玉(800g)
- トマト 2個(360g)
- オクラ 10本
- ▼めんつゆ
- だし汁 1カップ
- みりん 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- みそ 小さじ4
- すり白ごま 大さじ2
- みょうが 3個
- 青じそ 10枚
- 塩

作り方

1. めんつゆを作る。鍋にだし汁とみりんを入れ、煮立ててアルコール分を飛ばし、しょうゆを加えて一煮立ちする。火を止めて粗熱がとれたら味噌を溶き入れ、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やしておく。
2. トマトはヘタをとり、皮を湯むきし、1cm角に切る。オクラはヘタの先を切り、ガクの部分をぐるりとむく。塩少々をふってこすり、熱湯(トマトで使った湯で良い)でさっとゆで、冷水にとって冷まし、小口切りにする。
3. (1)にトマトとオクラを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
4. みょうがは小口切りにし、青じそは縦半分に切ってから細切りにする。
5. たっぷりの熱湯を沸かしてうどんを入れ、袋の表示通りゆで、冷水にとってしめ、ザルにあげて水気をしっかりきる。
6. 器にうどんを盛り、(3)をたっぷりかけ、みょうがと青じそをのせる。

まめ知識

おくらのネバネバの正体は、ペクチンという水溶性の食物繊維と多糖類のひとつであるムチンです。  
 ペクチンは水溶性食物繊維なので、コレステロールや血圧を下げる効果があります。動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防、他にも胃腸の調子を整える働きがあります。  
 ムチンも胃腸の調子を整える働きがあります。  
 おくらに含まれる食物繊維は便をやわらかくする効果が大きく、便秘でお悩みの方はぜひ食事に取り入れてみてください。

夏野菜とベーコンの和風カレー



材料(4人分)

なす	2個	(A)	
トマト	1個	カレー粉	大さじ4
ピーマン	2個	塩・こしょう	少々
パプリカ(赤・小)	2個	(B)	
玉ねぎ	1個	だし汁	4カップ
オクラ	8本	しょうゆ	大さじ2
ベーコン	4枚	酒	大さじ2
にんにく	1片	みりん	大さじ2
ごま油	適量		
片栗粉	大さじ2		

1人当たり  
 ・エネルギー：228kcal  
 ・塩分：2.1g

作り方

1. なすは皮をしまむきにして乱切り、トマト、ピーマン、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
2. オクラはがくをむき取り、塩ゆでする。
3. ベーコンは一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にごま油を多めに熱し、(1)を順番に炒め焼きにして取り出し、一緒にして(A)をまぶす。
5. (4)の鍋にごま油大さじ1と(3)を入れて火をかけ、じっくり炒める。香りが立ったら(4)を入れて炒め合わせ、(B)を加えて煮立たせる。
6. 全体がなじんだら(2)を加え、片栗粉を同量の水で溶いて加えてとろみをつける。



「サクサクどろ〜健康スナック  
 おくらチップス」  
 京都の錦市場で販売中