

今月のテーマは オクラ です !!

オクラはアオイ科トロアオイ属の植物です。原産地はアフリカ東北部とされ、エジプトでは2000年前から栽培されていたようです。オクラは日本名のように感じられますが、英名(okra)なのです。日本名は、アメリカネリやオカレンコンなどと言いますが、ほとんど浸透していません。日本で本格的に普及してきたのは1970年代頃からです。切り口の星形もかわいらしく、和・洋・エスニックなど様々な料理に幅広く使える食材です。旬は6~9月です。

オクラの栄養

オクラには、**ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE・βカロチン**などのビタミン類、**カルシウム・鉄**などのミネラル成分、**食物繊維**が豊富に含まれています。オクラの特徴であるネバネバは、**ペクチン**という食物繊維と**ムチン**という多糖類(アミノ酸と多糖類が結合した糖タンパク質)が含まれているからです。ペクチンには、コレステロール値や血圧を低下させる働きや、整腸作用、生活習慣病の予防に効果があります。ムチンには、胃などの粘膜を覆って保護する働きや、タンパク質の消化・吸収を助ける働きがあります。

選び方のポイント

- 緑色が濃く鮮やかで、表面が産毛で覆われているものが新鮮です。



保存のポイント

- オクラは低温に弱いので、冷やしすぎないようにしましょう。新聞紙に包んだり、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。一度に使わない時は、小分けにして冷凍保存をしておく便利です。

おいしいごはん!

豚肉とオクラのみぞれ和え

材料(2人分) : オクラ...4~5本 大根...200g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)...100g ポン酢...大さじ2~3

- ① オクラをまな板に並べ、塩を振りかけて板ずりをし、表面の産毛を取る。軽く洗ったら、輪切りにする。
- ② 大根はおろし金ですりおろして、軽くしぼっておく。
- ③ 耐熱皿に豚肉、大根おろし、オクラを入れて軽く混ぜ合わせたら、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。
- ④ ③が熱いうちに、ポン酢をかけて出来上がり!!



レンジでチンの簡単料理!!
さっぱりとしているので、これからの暑い時期にもぴったりですね♪