

# オクラ

Okra



アフリカ北東部が原産のオクラ。エジプトでは2000年以上前から栽培されていたという長い歴史のある野菜です。日本には幕末頃に伝わりました。「オクラ」という名称は英語名です。日本語名はオカレンコン(陸蓮根)、アメリカネリ(黄蜀葵)とも言います。また、漢字ではオクラを「秋葵」とも書きます。

## 栄養

ビタミンA(β-カロテン)、B群、C、E、葉酸などのビタミン類や、カルシウム・マグネシウムなどのミネラル、そしてネバネバの元となる水溶性食物繊維、ペクチンなど多くの成分を含んでいます。

- **水溶性食物繊維**…ぬめりの成分はガラクトサン、アラバン、ペクチンといった水溶性食物繊維です。食物繊維は腸内環境を整え、便秘を防ぎ、大腸ガンなどの腸の病気を予防する働きがあります。また、血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制したりと、生活習慣の予防効果があります。
- **β-カロテン**…色鮮やかな緑黄色野菜に多く含まれる栄養素。このβ-カロテンの最大の特徴は、「体内で必要に応じてビタミンAに変換される」という点です。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、また、視覚や目の健康を守る重要な働きがあります。

## オクラの種類

くせがなく特有の風味があり、刻むと粘りが出ます。果実の長さ6~8cmの未熟なものを食用にします。



### 丸オクラ

大型でさやが丸い品種。五角のものに比べると果肉は柔らかい。



### 赤オクラ

全体が赤く、断面は五角形。ゆでると緑色になるので、色を活かすときは生で使う。



### ミニオクラ

オクラの幼果。長さ2~3cm。添え物にしたり、生のままサラダに使う。

## オクラの見分け方、保存方法



新鮮かどうかの見分け方は、張りがあり全体が細かいうぶ毛で覆われていて緑色が濃く、へたが変色していないもの。また、育ちすぎのものはかたくなり、食味が落ちるので、大き過ぎないものがおすすめです。ビニール袋に入れて、野菜室で2~3日保存できます。冷凍する場合は、硬めに塩茹でして、ラップに包んで冷凍してください。



## 葉酸のはなし

葉酸は、ビタミンB12とともに赤血球の生産を助けるビタミンです。また、細胞の生産や再生を助けることから、体の発育にも重要なビタミンです。特に胎児にとっては重要な栄養成分であるといえます。妊婦が葉酸を十分に摂取することで、胎児の先天異常である神経管閉鎖障害のリスクを減らすことができます。

### こんな人にお勧めします

- 口内炎がしやすい
- 肌荒れが気になる
- 貧血気味
- 妊婦、授乳婦
- 便秘、下痢をしやすい
- 免疫力を高めたい

### 葉酸を多く含む食品

菜の花、枝豆、モロヘイヤ、オクラ、ハウレンソウ、ブロッコリー、芽キャベツ



今月のレシピ

## オクラ、トマトのポン酢和え

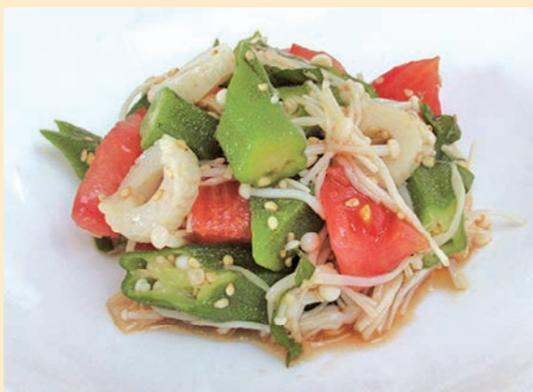
### 【作り方】

- ①オクラは塩でもんで、うぶ毛を取り水洗いし、ゆがき、3等分に切る。
- ②えのきだけは半分に切り、ゆがく。大葉はせん切りにする。
- ③トマトは一口大の大きさに切る。
- ④ちくわは5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ボウルにすべてを入れて、Aの調味料を入れて、よく混ぜる。冷やしてお召し上がりください。

### 【材料】 2~3人分

オクラ……………4~5本  
 トマト……………中1/2個分  
 えのきだけ……………50g  
 大葉……………2枚  
 ちくわ……………1本

A  
 ごま油……………大さじ1  
 醤油……………小さじ1  
 ポン酢……………大さじ1  
 白ごま……………適量



参考：「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店、「旬の野菜の栄養事典」株エクスナレッジ