

オクラ

okra



オクラは英語名「okra(オクラ)」から来ています。さらに遡ると、アフリカのガーナ共和国で話されるトウィ語「nkrama(ンクラマ)」に由来しています。オクラの和名は「アメリカネリ」といい、「アメリカ」から渡来した「ネリ(トロロアオイ)」という意味です。日本へ伝来したのは幕末～明治初期ですが、当時は観賞用として栽培されていて、食用として広く普及したのは1970年頃といわれています。

栄養

オクラは、ビタミンA(β-カロテン)やビタミンEなどのビタミン類、カリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維の栄養豊富な緑黄色野菜です。

- 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の食物繊維をバランスよく含んでいます。オクラ独特の粘り成分は水溶性食物繊維のペクチンです。ペクチンは善玉菌のエサとなって腸内環境を整えてくれます。
- オクラにはカリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガン、銅といった、さまざまなミネラルが含まれています。ミネラルはヒトの臓器や組織をスムーズに動かすために欠かせない栄養素です。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を体外に排出する役割があり、体内の水分濃度を調整しています。また、カルシウムやマグネシウム、マンガンは、すべて骨や歯の形成・強化に不可欠な栄養素です。
- 抗酸化作用のあるビタミンA(β-カロテン)やビタミンE、妊娠中・授乳中に欠かせない栄養素である葉酸も豊富です。

オクラのいろいろ



五角種

断面がきれいな五角形で、日本で多く出回っています。



丸オクラ

断面が丸いオクラです。独特の青臭さやアクもなく、口当たりはやわらかで、生で食べることができます。収穫サイズは10～15cmくらいとやや長めです。



赤オクラ

赤色の正体は「アントシアニン」という栄養素です。赤オクラの場合は大きくなっても柔らかいため、大きな実でも食べやすいのが特徴です。茹でると赤色が抜けて緑色になってしまいます。



ミニオクラ

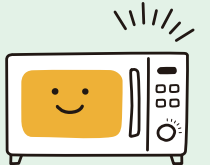
長さ2～3cmの小さいうちに早採りした小さなオクラ。やわらかいので生のままおいしく食べられます。サラダや和え物、料理のアクセントなどにおすすめです。



レンジで加熱する方法

茹でるよりも電子レンジで加熱する方がビタミンやミネラルなどの栄養素が減少しにくくなります。電子レンジで加熱する場合は、生のオクラ4～5本あたり、600Wで30～40秒ほどが目安です。

- ①オクラはヘタの先端部分だけを切り落とす。ガク部分を包丁で1周薄くむく。塩小さじ1をまぶし、指先でやさしくこすってうぶ毛を取り除き洗う。
- ②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。
- ③電子レンジ(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。



今月のレシピ

オクラと山芋のツナあえ

【材 料】(2～3人分)

オクラ……………5本
山芋……………50g
キュウリ……………50g
大葉……………2枚
シーチキン……………70g

A ポン酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
ごま……………適量



【作り方】

- ①オクラはヘタとガクを取り、塩をまぶして転がし産毛を取り、洗う。レンジ(600W、40秒)にかけ、斜めに2～3cm長さに切る。
- ②山芋、キュウリは千切りにする。
- ③ボールに①と②の野菜とシーチキン、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、千切りにした大葉を飾る。

参考：野菜ナビ、ふるさと納税、TRIAL、AI Web