

旬：7月～9月



五角オクラ

ハイビスカスに似た美しい花が咲きます。

オクラ (秋葵)

アオイ科の一年草、原産地はアフリカ東部です。エジプトでは2千年前に栽培していた記録もあります。オクラは英名「okra」からの外来語です。和名を「アメリカネリ」と言い、他に「陸蓮根（オカレンコン）」の別称もあります。また、ヨーロッパではスラリとしていることから「レディーフィンガー」の別称でも呼ばれています。日本へは幕末頃に伝わりましたが、食用として普及し始めたのは近年になってからです。

栄養

β-カロテン、ビタミンB1、B2、ビタミンC、葉酸、カルシウム、カリウム、マグネシウムなども多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。

- 葉酸は赤血球や抗体の産生、細胞の分裂に関与する栄養素。カルシウムは骨の健康維持に重大な役割を担っています。その為、これらの栄養素は子どもの健全な成長にはもちろん、妊娠中の女性にも欠かせない栄養素です。
- オクラの特徴であるネバネバの成分はペクチン、ガラクトサンやアラバンなどの水溶性食物繊維です。ネバネバのもう一つの成分は糖タンパク質のムチンです。
 - * ペクチンなどの水溶性食物繊維には、整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、コレステロールの吸収も抑えてくれます。
 - * ムチンは消化器の粘膜を覆って保護し、タンパク質の消化吸収を助ける働きがあります。

オクラの種類



丸オクラ
大型でさやが丸い品種。五角のものに比べると実はやわらかい。



赤オクラ
果色が赤いオクラ。ゆでると緑色になってしまうので、色を活かすなら生食で。

選び方、保存方法

大きいサイズのものは固いことが多いので、7～8cmの中小サイズでうぶ毛が細かく、柔らかそうなものを選び、へたが黒ずんでいるものはさげましょう。ラップに包んで保存しますが、すぐに食べない時は、固めにゆでて冷凍保存しましょう。



オクラはタンパク質やビタミンB群の豊富な青魚や豚肉、大豆製品の料理と一緒に食べるのがおすすめです。オクラに不足する栄養素を補ってバランスのよい組み合わせとなります。粘りの成分ムチンには、タンパク質の消化を助ける働きもあるため、胃腸が弱りがちな真夏には、体力アップのため積極的に摂りたい野菜です。

レシピ オクラのごまみそ和え



材料 (2人分)

オクラ 1袋 (8～10本) 砂糖 … 小さじ1
白すりごま … 大さじ2 みりん … 小さじ1
みそ … 小さじ1½ 酢 … 小さじ1

つくり方

- 1 オクラは塩をつけて板ずりしてから洗い、沸騰したお湯に入れて、2分ほど湯がく。
- 2 ゆであがったらザルにあげて水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- 3 オクラがあたたかいうちに合わせた調味料と和える。

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクснаレッジ 「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店 「栄養を2倍アップさせる食材の組み合わせ」小学館