



オクラのはなし

今月の献立に「オクラ」を使うメニューがあります。今が旬のオクラは緑黄色野菜で、カロチンやビタミン類が豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルも多く含んでいます。

オクラには独特のぬめりがあって、これはガラクトタンやペクチンという食物繊維です。この食物繊維には整腸作用があり、便秘の改善やコレステロールを低下させたり、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。

オクラの原産地はアフリカで、暑さに強く寒さに弱いので日本では比較的暖かい鹿児島県や高知県などでおもに栽培されています。

エジプトでは紀元前2世紀ごろから栽培されていたといわれ、日本へは幕末頃に伝わって「アメリカネリ」や「陸蓮根（おかれんこん）」などと呼ばれていましたが、今ではオクラという名称以外では伝わらなくなってきました。オクラは日本語でも英語でもスワヒリ語でも「オクラ」といいます。22日の献立のガンボスープはアメリカのルイジアナ州が起源のスープですが、ガンボというのはフランス語でオクラを意味します。

美味しいオクラの選び方は緑色が濃くて表面に産毛がたくさん生えているもののがいいものです。オクラは10cmくらいの若鞘（わかざや）を食用とし、大きくなりすぎると繊維が発達して食感が悪くなって食品価値を失ってしまいます。

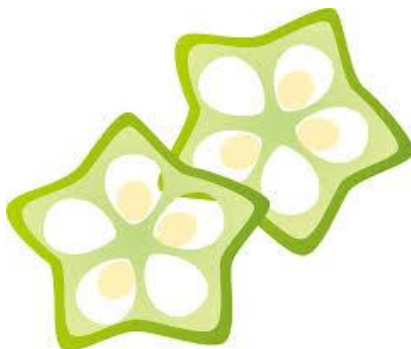
種はコーヒー豆に似ていることからイギリスやフランスではコーヒーの代用品として栽培されていたこともあったようですが、本物とはほど遠い味だったのでいつのまにか廃れてしまいました。

ネバネバした食品はオクラの他に納豆、山芋、めかぶなどは強壮効果があるので、夏バテ防止だとか体力が落ちたと感じる時などには積極的に食べるという食品です。

今月はオクラは7月7日の七夕汁や7月22日のガンボスープに、ネバネバの食品は7月10日の納豆の日にちなんだスタミナ納豆に使用していますのでお楽しみください！



七夕汁のオクラは
星の形を模しています



オクラ



市販のオクラは緑色のネットに入って売っているものが多いですが、このネットに入れたまま流水に当てながらネットとオクラをこすり合わせるように両手でゴシゴシ洗うと、汚れとうぶ毛が落ちて口当たりよく仕上がります！

生でも食べられますが、ちょっと生臭いと思う人はお湯でさっと茹でたり、電子レンジで少しチンすれば食べやすくなりますよ。