

【オクラ】夏が旬のネバネバ食品♪

今が旬♪

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



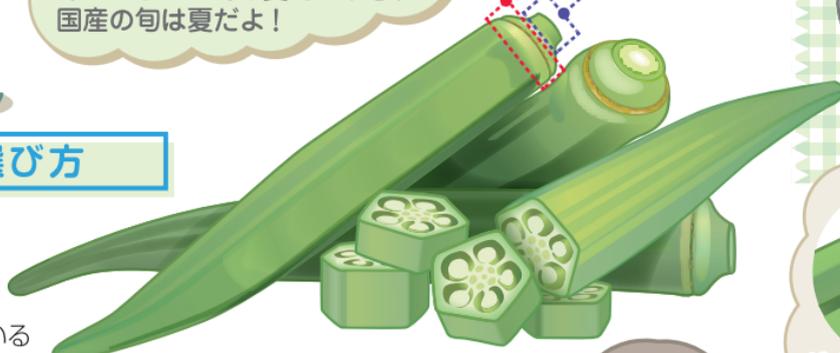
オクラは英語で「okra」と書くよ。そう！じつは外来語なんだ。フィリピンやタイからの輸入品があるからいつでも買えるけど、国産の旬は夏だよ！

がく

ヘタ

選び方

- 張りがある
- ヘタに変色がない
- うぶ毛でおおわれている
- 大きくないもの



栄養成分

- ビタミンK、葉酸、食物繊維、ビタミンE、カルシウムなど

オクラのネバネバは、食物繊維のペクチンなんじゃ。コレステロールの吸収抑制作用があるほか、整腸作用、糖質の吸収を穏やかにする効果が期待できるぞ！



おすすめ料理



丸ごとオクラのおひたし



なすとオクラの炒め物



がくをむいた状態

オクラを加熱調理するときに「がく」から切り落とすと、水溶性ビタミンが流れ出てしまうよ。包丁やピーラーで面取りするようにむいてから調理しよう！



保存法

- 乾燥と低温に弱いので、キッチンペーパーなどで包み、保存用袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ。
- 長期保存したいときは、硬めにゆでて、水気をしっかり拭き取って、保存用袋などに入れて冷凍庫へ。