

季節の食材だより No.6

夏の味覚 ねばねばパワー オクラ



オクラはカロテンやビタミン C、カルシウムに富む緑黄色野菜です。特有の粘りは水溶性食物繊維のペクチンと、山芋のぬめりと同じムチンです。

水溶性食物繊維

コレステロール値や血糖値を下げる働きや、腸内環境を改善する効果があります。

ムチン

胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあるので、夏バテ予防に効果的です。

【おいしい選び方】

色が鮮やかで、表面のうぶ毛がきめ細かくおおっているものが新鮮です。オクラは育ちすぎると味が落ちるので、あまり大きすぎないものを選ぶようにしましょう。

【調理法】

水洗いをした後、塩でもみ、うぶ毛を取り除いてから調理すると色鮮やかで食感もよくなります。細かく刻むほど、粘りが増します。

きっぱり オクラレシピ

オクラのおろし和え

【1人分の栄養価 カロリー36kcal、食物繊維 4.4g、塩分 0.6g】



【材料】(2人分)

- | | | | |
|---------|------|--------|---------|
| ・ オクラ | 4本 | ・ 大根 | 150g |
| ・ えのきだけ | 半袋 | ・ レモン汁 | 1/2 個分 |
| ・ しめじ | 半パック | ・ しょうゆ | 大さじ 1/2 |

レシピのポイント

☆レモンの酸味でしょうゆの量を控えめにでき、減塩につながります。

☆たっぷりのオクラときのこと、食物繊維もたっぷり

【作り方】

- ① オクラは塩（分量外）でもむ。熱湯でさっとゆで冷水にとり、小口切りにする。
- ② えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ 熱湯でえのきだけとしめじをゆでて、水気をきる。
- ④ 大根はすりおろして軽く水気をきり、しょうゆとレモン汁を加えて、きのことオクラに和える。