

土屋薬局 にこにこ だより

オクラ

アオイ科のオクラはハイビスカスに似た花をつけるため、野菜の花の中では群を抜いて美しいと言われています。オクラはサラダや和え物、炒め物、揚げ物、汁物など様々な料理に使える万能野菜です。夏が旬の今！オクラの栄養や保存法を知って、より美味しくオクラをいただきましょう。

【オクラの栄養】



□オクラのぬめりは体に良い

オクラに含まれるぬめり成分は、アラバン、ペクチンといった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると言われています。

□オクラはβ-カロテンが豊富

オクラにはβ-カロテンが豊富に含まれています。抗酸化作用や免疫活性作用があることでも知られていますが、必要に応じて体内でビタミンAに変換され使われます。

□カリウム・カルシウムが豊富



カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排出を促す働きがあることから、高血圧予防に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分で、血液凝固、筋肉収縮、神経の興奮の抑制などのほか、細胞の機能調節を行う働きもあります。

【オクラの調理用語】

☆☆塩ずり☆

茹でる前に塩でもんで、表面のうぶ毛を取ること。□当たりのよいネバネバの食感が味わえます。

☆☆ガクをとる☆

ガクとはヘタと実の間の出っ張った所。包丁の刃をいれ鉛筆削りのように切り取ります。オクラの頭のヘタの部分も茹でれば食べられます。頭部分を切って茹でるとお湯が中に入り水っぽくなります。

【オクラの保存方法☆冷凍保存も可！！】

オクラは低温(5℃以下だと低温障害をおこす)が苦手な野菜なので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で2~3日保存します。



オクラの冷凍方法 常温で自然解凍か熱湯にさっとくぐらせる。保存目安は2週間！

- ① オクラを洗った後、ガクを取り塩ずりする。
- ② 沸騰したお湯で固めに茹でる。(20秒ほど)
- ③ 水気をふきとり、チャック付のビニール袋に入れて空気を抜き冷凍する。



【オクラを使ったアレンジレシピ】



<夏野菜のさっぱり肉じゃが> 生姜の風味とお酢で減塩効果♪

1人前 329kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.7g 炭水化物 36.8g 塩分 1.7g
カリウム 932mg β-カロテン 412μg カルシウム 36mg 食物繊維 3.8g

材料4人分

- | | | | | |
|---------|------|----|---------|-------|
| ・牛肉こま切れ | 200g | A | ・水 | 200cc |
| ・新じゃがいも | 中4個 | | ・酒 | 大さじ2 |
| ・新たまねぎ | 1個 | | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・オクラ | 5本 | | ・和風顆粒だし | 小さじ1 |
| ・トマト | 大1個 | | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・生姜 | 1かけ | | ・みりん | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | ・酢 | 大さじ2 | |



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、5分程水にさらし、ザルにあげて水気を切る。たまねぎはくし型切りに、トマトはヘタを取りくし型切りに、生姜は皮をむき千切りにする。
- ② オクラはガクをとって塩ずりし、熱湯で1~2分茹で、斜め半分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉と生姜を炒める。
- ④ 牛肉の色が変わったら、じゃがいもとたまねぎを加えて炒め、油が全体にまわったらAを入れる。煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして5分に煮る。
- ⑤ ④に残りの調味料を入れ、煮汁が減るまで煮込む。
- ⑥ オクラとトマトを加えてさっと混ぜたら出来上がり。

★トマトの酸味のと生姜の風味で夏でもさっぱりと食べられる肉じゃがです。

★新じゃがいも、新たまねぎは早く煮えるので、調理時間を調整し煮すぎないようにして下さい。

<オクラと豆腐のツナマヨ和え> 混ぜるだけの簡単和え物!

1人前 234kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.3g 炭水化物 6.8g 塩分 1.1g
カリウム 390mg β-カロテン 335μg カルシウム 105mg 食物繊維 3.3g

材料2人分

- | | | | | |
|-------|------|---|--------|--------|
| ・オクラ | 10本 | A | ・ヨーグルト | 大さじ1 |
| ・絹豆腐 | 150g | | ・しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ・ツナ缶 | 1缶 | | ・すりごま | 大さじ1 |
| ・かつお節 | 大さじ1 | | ・マヨネーズ | 大さじ1 |

作り方

- ① オクラはガクを取り塩ずりをして、熱湯で1~2分茹でて小口切りにする。
- ② ツナ缶は油をよく切る。
- ③ ①、②、Aをよく混ぜる。混ぜたら、豆腐を崩しながら入れさっくり混ぜる。
- ④ 仕上げにかつお節をちらして出来上がり。

★豆腐は水切りしないので、和えたらなるべく早めに食べるようにしましょう。

土屋薬品株式会社 管理栄養士 仲 雅子

