

## 緑3 オクラ



### オクラの特徴

さやがみずみずしく緑色が濃く、表面にうぶ毛が密生し、五角の模様がはっきりしています。旬は盛夏ですが、ハウス栽培が盛んになり、通年出回るようになりました。11月～4月の国産の少ない時期には外国から輸入されています。

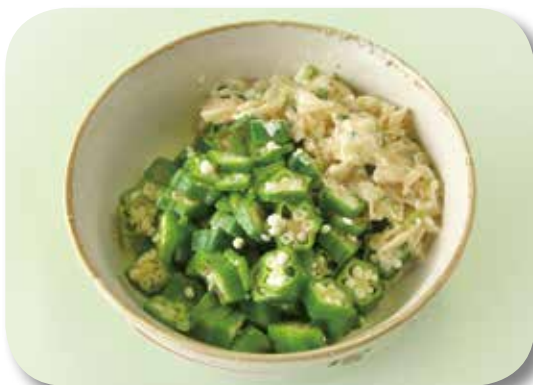
### 栄養成分

緑黄色野菜で、栄養的にも優れています。カロテンやビタミン群が豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類も含んでいます。また、独特の粘りの成分は、ペクチン、ガラクトンなどです。ペクチンは整腸作用があり、便秘や下痢といった、おなかのトラブルに有効です。ガラクトンは植物の細胞壁成分として、藻類やマメ科の種子に多く含まれる成分で、消化吸収されにくく、ペクチンとともに食物繊維として利用できます。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

| エネルギー  | 炭水化物 | カリウム  | カルシウム | 鉄     | β-カロテン | ビタミンB1 | ビタミンC | 食物繊維 |
|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 30kcal | 6.6g | 260mg | 92mg  | 0.5mg | 670μg  | 0.09mg | 11mg  | 5.0g |

## タルタルソースかけ



### 2人分の材料と下処理

オクラ 160g…塩もみし、うぶ毛を取り水洗いする  
らっきょう漬 40g…みじん切り  
きゅうり 20g…みじん切りし、塩もみ（軽くひとつまみ）  
マヨネーズ 30g  
らっきょう酢又は酢 20cc

### 作り方

- ①オクラは細かく刻む
- ②らっきょう、きゅうりにマヨネーズ、らっきょう酢を合わせる。
- ③皿に①を盛り、②のタルタルソースをかける。

### コメント

オクラ独特の臭いが気になる方は熱湯にサラダ油を入れ30秒茹で、冷まして、細かく刻んで使います。エネルギーが気になる方はカロリーハーフのマヨネーズを使うとよいでしょう。

| エネルギー   | カリウム  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 156kcal | 239mg | 4.8g | 0.9g  |

### 調理方法

表面のうぶ毛は食感をよくするために、水洗いし、塩をまぶして手でこすると簡単に取れ、緑色もさえます。茹でて使うときは、熱湯にサラダ油を1～2滴入れるといつまでも緑色が保たれます。生食では細かく刻んで使い、和え物には30秒ほど茹でて粘りを出します。※生食、和え物、天ぷら、ソテー、どろどろサラダ、バター炒め等があります。

### 保存方法

傷みやすいので、できるだけ早く使い切った方がよいでしょう。乾燥と低温に弱いので、保存はポリ袋に入れ乾燥を防ぎ冷蔵庫の野菜室で4～5日が目安です。生でも茹でてでも冷凍ができます。（1本1本ラップに包んで冷凍庫に入れておくと1カ月位は持ちます。）

## 酢みそ和え



| エネルギー  | カリウム  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 83kcal | 369mg | 9.5g | 0.8g  |

### 2人分の材料と下処理

オクラ 100g…熱湯に油を入れ30秒茹で、1本をななめ切り  
れんこん 70g…茹で半月切り  
にんじん 30g…茹で半月切り  
〔 麦みそ 大さじ 1.5 砂糖 小さじ 2  
酢 大さじ 1.5 〕

### 作り方

- ①オクラ、れんこん、にんじんの水気を切っておく。
- ②酢みそを作り①の野菜を和える。

### コメント

酢みそに練りからしを入れるのもよいでしょう。酢みその代わりにごま酢で和えてもおいしいです。

## わさび醤油かけ



| エネルギー  | カリウム  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 62kcal | 362mg | 5.7g | 1.7g  |

### 2人分の材料と下処理

オクラ 120g…油を入れ30秒茹で細かく刻む  
トマト 100g…うすい半月又はうすいくし型切り  
ところてん 80g…水気を切っておく  
粉かつお 適量  
わさびしょうゆ  
〔 しょうゆ 大さじ 1.5  
だし汁 大さじ 1.5 練りわさび 6g 〕

### 作り方

- ①皿にトマト、ところてん、オクラをのせ、わさびしょうゆをかけ、粉かつおをのせる。

### コメント

花かつおをフライパンでから炒りし、手でもみ粉かつおを作ります。保存袋等に入れておくと保存ができます。

## 肉巻き



| エネルギー   | カリウム  | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 211kcal | 458mg | 4.1g | 1.0g  |

### 2人分の材料と下処理

オクラ 100g…熱湯に油を入れ30秒茹でる  
牛もも肉 100g…軽く塩をふる  
赤パプリカ 40g…粗くせん切り  
生しいたけ 40g…石突きを取り、粗くせん切り  
えのきだけ 30g…根元を切り落とす  
サラダ油 大さじ 1/2  
調味料 みりん 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 2 酒 小さじ 2

### 作り方

- ①牛肉にオクラ、パプリカ、生しいたけ、えのきだけをのせて野菜がかかる様にななめに巻いていく。
- ②フライパンに油を入れ、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③肉の色が変わったら、調味料に水を加えてこがしながら汁気がなくなるまで炊く。

### コメント

洋風に変える場合…ケチャップ 大さじ 3、ウスターソース 大さじ 1