

沖縄の健康野菜 Let's eat オクラ

オクラは、沖縄の方言で「ネリ」と呼ばれている夏野菜です。オクラのあの独特の「ネバネバ」は「ペクチン」、「ガラクトン」、「アラバン」という多糖類（水溶性植物繊維）によるものです。

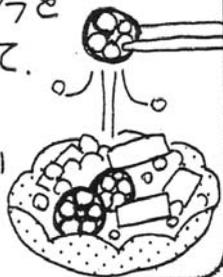
角オクラと丸オクラ

五角オクラや多角（六角以上）オクラ、丸オクラ等、多くの品種があります。五角オクラはセリ口が星の形になるので料理の盛りつけも楽しむことができます。また、丸オクラは、ネバネバが多く、やわらかくて食べやすい等の特徴をもっています。



「ぬめり」がうまい!

ネバネバの御三家、納豆、山芋、オクラを「三ねり」といって、混ぜあわせて食べてもおいしいです。



オクラ 成分表

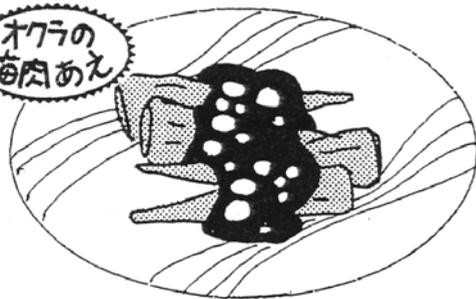
エネルギー(kcal)	30	カリウム(mg)	260
たんぱく質(g)	2.1	カルシウム(mg)	92
脂質(g)	0.2	マグネシウム(mg)	51
炭水化物(g)	6.6	カロテン(μg)	672
ナトリウム(mg)	4	ビタミンB1(mg)	0.09
		ビタミンB2(mg)	0.09
		ビタミンC(mg)	11
		食物繊維従量(g)	5



※オクラのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用いただけますが、接続料金（パケット通信料）は、利用者のご負担となります。

文部科学省 日本食品標準成分表 2010より
(可食部100g当たり)

オクラの
梅肉あえ

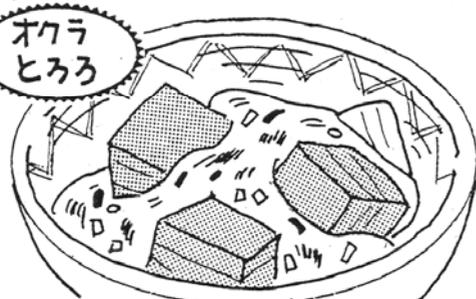


●材料(4人分)/オクラ180g、
あえごろも(梅肉)大さじ3、みりん
大さじ1、砂糖小さじ2、だし汁
大さじ1、削りかつお1パック

●作り方/①オクラはゆでて冷水
にとって水気を切り、へたの固い
部分を取りのぞく。

②梅肉、削りかつお、分量の調味
料を混ぜあわせて、梅肉のあえごろ
もをつくる。③①のオクラを器に
形よく盛り、②のあえごろもを
のせる。

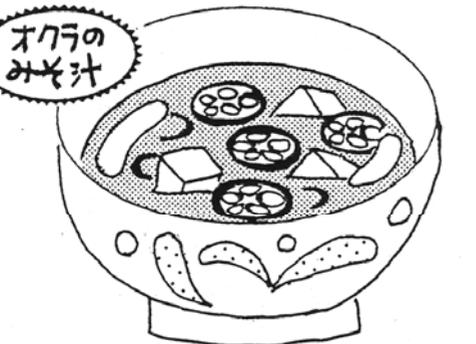
オクラ
ひろろ



●材料(4人分)/オクラ200g、
だし汁 $\frac{3}{4}$ カップ、まぐろ100g、
わさび $\frac{1}{4}$ つま、しょう油大さじ1、
きざみのり5g

●作り方/①オクラはゆでて、へたを
切っておく。②オクラとだし汁をミキ
サーにかける。③まぐろは1cmの
サイコロ状に切って器に盛る。
④まぐろの上に②をかけ、きざみの
りを上からかけて、わさびを添える。
好みでしょう油をかける。

オクラの
みそ汁



●材料(4人分)/オクラ170g、
豆腐80g、みそ60g、だし汁3カップ

●作り方/①オクラはへたをのぞいて
輪切りにする。豆腐はさいの目に切
る。②鍋にだし汁を煮立て、①の
豆腐を入れ、分量のみそを溶き入
れる。次に①のオクラを入れ、色が
さえてきたら、火を止める。