

天候不良等により出荷量や時期が
お知らせと異なる場合があります。
注文される前に必ず納品業者
にご確認ください。

令和
4年度

学校給食用「県産食材」

9
2022

「県産食材」は毎月上旬に、翌月～2カ月先に旬を迎える県産食材についてご紹介しています。

★ 毎月の献立立案にお役立てください ★

今号は「オクラ」と「水稻」についてご紹介します。

県産食材情報①

オクラ

- 「島オクラ」＝丸オクラ（在来種）
- なが～い収穫期間で年中活躍！
- ネバナバの正体は豊富な「食物繊維」



アフリカの北東部原産のオクラ。
主な収穫期間は4月から12月と長く、冬場（11月～12月）の出荷量は全国でもトップクラスです。

主な品種は「フィンガー5」「ブルースカイ」など、切ると断面が星型になる「角オクラ」（令和3年出荷量：272,347 kg）が主流ですが、より粘りが強いといわれる角のない「丸オクラ」（令和3年出荷量：25,436 kg）も生産されています。

丸いオクラは「島オクラ」、沖縄方言では「ネリ」とも呼ばれ、沖縄で古くから栽培されてきた在来種。丸オクラは角オクラと比べて実も柔らかいものが多く、生食でもおいしく頂けます。

最近では、表面が赤くアントシアニンを含む「赤オクラ」も出回るようになってきました。ゆでると赤い色が落ちてしまうので、生食や酢漬けにおすすめです。

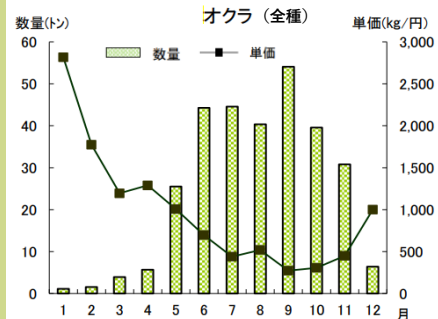
主な産地はうるま市、石垣市、南城市、八重瀬町、宮古島市などですが、県内全域で広く栽培されています。

オクラには強いぬめりがあり、好き嫌いがはっきり分かれる食材かもしれませんが、**ネバナバの正体は、ガラクトタンやアラバン、ペクチンといった食物繊維。**これらは整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあり、特にペクチンは、血糖値の急上昇を抑えるといわれています。

また、オクラに含まれるカロテンは日焼けによる炎症を抑え、カリウムは余分なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれるからむくみ防止にも◎。汗で失われがちなカリウムを補うことができるので、オクラは暑い夏にぴったりですね。

沖縄おばあちゃんの知恵として、**乾燥したオクラを煎じて飲む**という健康法が、昭和60年初版の沖縄の薬草を紹介した本に掲載されていました。とにかく体によいオクラ、使いみちはまだまだたくさんありそうです。

オクラの市場流通量と単価の推移



出典：沖縄県令和3年「市場年報：青果部」

オクラの栄養成分表(100g中)

カリウム	260 mg
カルシウム	92 mg
マグネシウム	51 mg
カロテン	670 mg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	110 μg
食物繊維	5.0 mg

科学技術庁資源調査会編
「5訂日本食品標準成分表」より

オクラ活用法 in おきレシ

画像をクリックすると
掲載元に飛びます



オクラの梅風味肉巻き
オクラと梅がぴったり合います！



オクラかるかん饅頭
山芋の代わりにオクラを使いました。



納豆とろろオクラのネバナバ海ぶどう丼
ネバナバとプチプチが絶妙なハーモニー



オクラともずくのスープ
ネバナバとヌルヌルは体に良い食材



沖縄夏野菜のドリア
夏野菜たっぷり！