

旬の食材7月『オクラ』

特徴

オクラは比較的新しい野菜であり、一般的に出回るようになってきたのは昭和 50 年代といわれています。花が咲いた後に実をつけ、一般的な長さは 10cm 前後ですが、沖縄などで収穫される島オクラは 20cm 以上のものもあります。オクラの特徴のネバネバした成分は、ガラクトマン、ペクチンといった水溶性食物繊維によるものなので、熱に強いのが特徴です。



効果

ペクチン(食物繊維) オクラのぬめり成分

- 便秘の改善や整腸作用
- 糖の吸収を抑える

カロテン

- 抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- 皮膚や粘膜の保護
- 免疫力を高める

保存方法

オクラは暖かい季節に収穫する野菜なので、低温障害に注意が必要です。新聞紙などで包み、冷暗所や野菜庫などで保存するとよいでしょう。また、切ったものは傷みが早くなるので、2~3 日以内に食べきるようにしましょう。

冷凍保存する場合は、産毛を落とすために、塩を振って軽くもみ、さっと水で洗いし、水気をきってから冷凍しましょう。生のままではなく、一度火を通して冷凍保存する場合は、30 秒程度加熱し、すぐ冷水に落とし、水気をきって保存します。完全に茹でてしまうと、解凍した際に柔らかくなりすぎてしまうため、注意が必要です。

選び方

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 色が濃く、鮮やかな緑色のもの | <input type="checkbox"/> 柔らかい弾力があるもの |
| <input type="checkbox"/> 表面の産毛が残っているもの | <input type="checkbox"/> 切り口、ヘタがみずみずしいもの |