

オクラ

収穫 6月から9月

エジプトでは2000年以上も前から栽培の記録がある歴史の長い野菜です。



ネバネバの正体は？

水溶性食物繊維



効果その①

血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑えてくれます。

効果その②

腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。

いろいろなオクラ



* ミニオクラ *

通常のオクラより早い段階で収穫した甘味のあるオクラです。

大きさは約2~3cm。

柔らかいのが特徴です。



* 白オクラ *

山口県の伝統野菜です。栽培方法に手がかかるため山口県以外で目にすることが少ない珍しい品種です。なんと粘りは普通のオクラの3倍！一度食べてみたいですね。



* 赤オクラ *

赤い色はアントシアニンによるもの。水溶性なので茹でると色が溶け出て緑に戻ってしまいます。色のアクセントとして生食で使うとキレイです。

【保存方法】

原産国はアフリカで、高温多湿を好みます。そのためオクラは寒いところが苦手です。

冷蔵庫で保管する場合は新聞紙にくるみ、野菜室に入れましょう。



【選び方】

- ① 鮮やかな緑色
- ② うぶ毛が多く角がはっきりしている
- ③ 大きすぎない

