



からだのごちそう

No. 176
令和3年7月号

今回のテーマ「オクラ」

日本の食卓に約50年前から並んだとされているオクラ。スーパー等に1年中置いてありますが実は夏野菜の一種です。



オクラの栄養・効能

オクラのぬめりの成分はペクチン等の食物繊維です。ペクチンは**整腸作用**を促し**コレステロールを減らす作用・便秘を防ぎ**大腸ガンを予防する効果や血糖値を下げる働きがあるとされています。また、オクラには高血圧・むくみ予防となるカリウムやカルシウムも多く含まれています。これらの栄養素が消化器の働きを助け夏バテなどを予防してくれます！

オクラの選び方

緑色が濃く鮮やかで産毛が多いもの。
切口が乾燥しておらず黒ずみがないものを選ぶと良いです。



育ち過ぎたものを選ぶと苦味があり固くなっている為、避けるようにしましょう。

オクラの保存方法

オクラは傷みやすい食材のため冷蔵室よりも**野菜室**での保管がおすすめです。乾燥を防ぐためにも**キッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋に入れて**保管しましょう！また、一度に使いきれなく冷凍保存をする際にはラップに包んでチャック袋に小分けにしましょう。冷凍状態が悪いと霜がついて冷凍やけの原因となる為注意が必要です。オクラの冷凍保存期間は約1ヶ月とされています。気を付けながら保存しましょう。

オクラの梅おかか和え

材料(2人分)
オクラ・・・6本
塩・・・少々
梅干し・・・2個
削りがつお・・・3グラム

- ① オクラはヘタの部分を切り落として塩を振り板ずりする。軽く茹でて冷水中にさらし水を切り小口切りにする。
- ② 梅干しは種をとり、たく。
- ③ ①と②と削りがつおを和えて完成。



手軽に作れてさっぱりしているので冷やしうどんとも相性ぴったりです！

オクラとちくわのベーコン巻き



材料(2人分)
オクラ・・・5本
ちくわ・・・5本
ハーフベーコン・・・5枚
塩・・・少々
ブラックペッパー・・・適量
サラダ油・・・少々

- ① オクラはヘタを切り落として塩を振り板ずりして茹でた後ちくわの穴に詰め、3等分に切っていく。
- ② ハーフベーコンを切ったちくわの大きさに3等分に切り、巻いて楊枝でとめる。
- ③ 油をひいたフライパンでベーコンに焼き色がつくまで焼く。
- ④ 最後にブラックペッパーをかけて完成。

お弁当やおかずの一品として！子どもでも食べやすいです！

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
株式会社リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:福伝

