

～7月 オクラ がポイント～



夏になると恋しくなるオクラ・・・
みなさんをご存知だったでしょうか。

わが鹿児島。指宿市。市・町単位でのおくらの栽培面積日本一！

オクラは、刻んだ時にぬめぬめした粘り気が出ますが、この粘り気の正体は、ペクチン、アラピン、ガラクトンという食物繊維で、コレステロールを減らす効果をもっています。他の栄養素としては、ビタミン A、B1、B2、C、ミネラル、カルシウム、カリウムなどが含まれるため、夏ばて防止、便秘・下痢に効く腸整作用などが期待できる食品です。

ネバネバスタミナ和えレシピ

→レシピ・ワポイントアドバイスはこちら

食コラム ～世界の「オクラ」話～

実は、オクラは英語 (Okra)。

フランス語ではガンボ (Gumbo) と言います。

日本語名はアメリカネリ (黄蜀葵)、もしくはオカレンコン (陸蓮根) とも言います。

原産地はエチオピア近辺。エジプトでは2000年前から栽培されていたそうです。奴隷としてアメリカに連れてこられた黒人がアメ

リカに持ち込み、ガンボ (右写真：ガンボスープ) を作りました。今でもアメリカはオクラの大産地です。日本には江戸時代末期、1850年ごろに紹介されていますが、本格的に普及したのは1970年代に入ってからです。沖縄、九州、四国、と中部、関東の一部で栽培されています。

オクラを使ったスープは、日本ではなじみがないですが、世界では親しまれているようです。一度スープに入れてみてはいかがでしょうか。



(参考文献：鹿児島青果株式会社 HP、ウイキペディア HP、食材辞典 HP) (文責) 鹿児島医療センター栄養管理室 有働舞衣